

Hammaskivi

- Hammaskivi on kovaa likaa, jossa on paljon bakteereita.
- Hammaskiven oireita ovat pahanhajuinen hengitys ja verenvuoto ikenistä.
- Jos hammaskiveä ei poisteta, voi seurata sairaus jossa hampaat irtoavat.

Hampaiden tarkastus

- Sinä et voi tietää, onko hampaasi terveet.
- Siksi on tärkeää käydä säännöllisesti hammas-tarkastuksessa.
- Aika hammashoitoon pitää varata itse.
- Koululaiset saavat ajan tarkastukseen kirjeellä kotiin.



Päivystysajat arkisin klo 14–21 ja la–su klo 8–21
puh. 09 310 49999

- Ajanvarauksessa vastaa automaatti, joka tallentaa puhelinnumerosi.
- Jos et ymmärrä mitä automaatti sanoo, odota että puhelu loppuu. Hammashoitaja soittaa sinulle takaisin samana päivänä.
- Alle 18-vuotiaiden hammashoito on ilmaista.

www.hel.fi/suunte

www.hel.fi/hammashoito/asiointi

Facebook: Helsingin kaupungin suun terveydenhuolto

Youtube: Helsingin kaupungin suun terveydenhuolto

(الرعاية الصحية للفم لمدينة هلسنكي)

www.hel.fi



أوقات مناوبة الطوارئ أيام العمل الرسمية الساعة:
21.00 - 14.00 وأيام السبت - الأحد الساعة: 8.00 - 21.00
هاتف: 09 310 49999

- عندما تتصل بحجز المواعيد، فسوف تَجيبك الآلة حيث أنها تقوم بتخزين رقم هاتفك.
- إذا لم تفهم ما يقول التسجيل الآلي، فانتظر حتى نهاية المكالمة.
- سوف تعاود الاتصال بك ممرضة علاج الأسنان في نفس اليوم.
- علاج الأسنان للأطفال تحت سن 18 سنة مجاني.

قلح الأسنان (جير الأسنان)

- قلح الأسنان هو عبارة ترسبات متحجرة من الأوساخ وتحتوي على كثير من البكتيريا.
- أعراض قلح الأسنان هي الرائحة الكريهة للتنفس ونزيف الدم من اللثة.
- عدم إزالة قلح الأسنان قد يؤدي إلى مرض تتساقط الأسنان بسببه.

فحص الأسنان

- ليس بإمكانك أن تعرف ما إذا كانت أسنانك سليمة.
- لذلك من المهم الذهاب بشكل منتظم لفحص الأسنان.
- يتوجب عليك أن تحجز الموعد لعلاج الأسنان ولفحص الأسنان بنفسك.
- يحصل تلاميذ المدارس على الموعد لفحص الأسنان من خلال رسالة تُرسل إلى البيت.

Helsinki

Helsingin kaupungin suun terveydenhoito

Kuva: Virpi Velin • Tahto: Innocorp Oy • Paino: Next Print Oy 2018



الرعاية الصحية للفم
لمدينة هلسنكي

ARABIA

Hoida hampaat itse

- Puhdas hammas pysyy terveenä.
- Pese hampaat puhtaaksi kaksi kertaa päivässä pehmeällä hammasharjalla ja hammastahnalla.
- 0–6-vuotiaille lapsille käytetään lasten hammastahnaa.
- Auta alle 10-vuotiasta lasta hampaiden pesussa.
- Hammashoitolassa opetetaan hampaiden puhdistus.

Syötkö liian usein?

- Hampaat kestävät noin 5–6 ruokailua päivässä (aamupala, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala).
- Vain pienet vauvat tarvitsevat ruokaa useammin.
- Juo janoon vettä, se on terveellistä.
- Limonadit, mehut, karkit ja keksit ovat huonoja hampaille.
- Runsas sokerin käyttö voi rikkoa maitohampaat jo muutamassa kuukaudessa.
- Älä koskaan laita lapsen tuttipulloon mehua!
- Lopeta tutin ja tuttipullon käyttö 1–2-vuotiaana.
- Ksylitolipastillit ja ksylitolipurukumit ovat hyväksi hampaille.



قُم برعاية أسنانك بنفسك

- السن النظيف يبقى سليماً
- أغسل أسنانك لتصبح نظيفة مرتين في اليوم بفرشاة أسنان لينة وبمعجون الأسنان.
- الأطفال الذين تبلغ أعمارهم 0 - 6 سنوات يتوجب أن يستعملوا معجون أسنان الأطفال.
- ساعد الطفل الذي يبلغ عمره أقل من 10 سنوات في غسل أسنانه.
- مكان رعاية وعلاج الأسنان يُقدم التوجيه والإرشاد بخصوص تنظيف الأسنان.



هل تأكل مرات كثيرة جداً؟

- الأسنان تتحمل تناول الطعام 5 - 6 مرات في اليوم (الإفطار والغداء ووجبة خفيفة ووجبة ما بعد الظهر والعشاء).
- الأطفال الرضع الصغار فقط هم الذين يحتاجوا إلى طعام بعدد مرات أكثر من ذلك.
- اشرب الماء عند العطش، فإن ذلك صحي.
- عصير الليمون والعصائر والحلوى والبسكويت تُعتبر سيئة بالنسبة للأسنان.
- تناول السكر بغزارة من الممكن أن يعطب الأسنان اللبنية خلال بضعة أشهر.
- لا تضع العصير مطلقاً في زجاجة الطفل (القارورة التي يشرب منها الطفل).
- أنهي استعمال اللهاية (مصاصة الطفل الصغير) وزجاجة الطفل الرضيع عند سن 1 - 2 سنوات.
- أقراص الإكسيليتول وعلكة الإكسيليتول تُعتبر مفيدة للأسنان.

Reikä hampaassa?

- Hampaiden pinnalle tarttuu bakteereita.
- Bakteerit aiheuttavat reikiä ja tulehduksia.
- Hampaiden bakteerit pääsevät veren mukana sydämeen ja muualle elimistöön, siksi suun ja hampaiden terveys vaikuttaa koko terveyteen.
- Hampaassa oleva reikä täytyy korjata.
- Kipeä hammas täytyy hoitaa nopeasti.

Ientulehdus

- Jos ikenestä vuotaa verta, kun harjaat hampaita, sinulla on ientulehdus.
- Ientulehdus parantuu kun harjaat hampaat puhtaaksi aamulla ja illalla.
- Puhdista myös hampaiden välit joka päivä.



هل يوجد نخر في السن؟

- تلتصق البكتيريا بسطح الأسنان.
- تسبب البكتيريا نخر السن والالتهابات.
- تنتقل بكتيريا الأسنان مع الدم إلى القلب وباقي أنحاء الجسم، لذلك فإن نظافة الفم والأسنان تؤثر في صحة الجسم كله.
- يجب معالجة النخر الموجود بالسن.
- يتوجب معالجة السن المؤلم بسرعة.
- احجز موعداً من حجز المواعيد.

التهاب اللثة

- إذا كانت اللثة تنزف دماً عندما تنظف الأسنان بالفرشاة، فإنك مصاب بالتهاب اللثة.
- يتم الشفاء من التهاب اللثة عندما تنظف أسنانك بالفرشاة صباحاً ومساءً.
- قم أيضاً بتنظيف الفراغات فيما بين الأسنان يومياً.