



## الغذاء السليم وصحة الأسنان ..

\*هل صحيح ان الأسنان الأولية للطفل ليست ذات أهمية عند حصول أي عيوب خلقية فيها أو حدوث تسوس داخلها .. بسبب انها سوف تسقط وينمو مكانها اسنان سليمة ؟ وماهي الوجبات الضرورية للطفل لأسنان سليمة ؟

-لا نقل أسنان الطفل الأولى أو مايسمى أسنان الحليب أو الرضاعة أهمية عن أسنانه البديلة. وقد يؤدي تسوس الاسنان الى الوصول الى العصب وبالتالي احداث ألم مزعج للطفل يحتاج الى معالجته بشكل عاجل وفي حالة وجود أي مشكلة في الاسنان قد تم تجاهلها بسبب عدم وجود ألم فيها فان ذلك يؤدي الى ان تنمو أسنان الطفل البديلة معكوفة أو متراسة فيحتاج إلى إعادة تقويمها أو إلى اقتلاع بعضها .

الغذاء المتوازن ضروري إذ أنه يؤمن للطفل المواد الغذائية الضرورية لأسنان ولثة سليمة. فالبروتينات والفيتامينات والمعادن كالكالسيوم والفوسفور والفلوريد كلها عناصر ضرورية لأسنان صلبة ولثة سليمة.

المصدر: <http://www.talalzari.com/>

## ما هو السبب الرئيسي في تخلخل الأسنان؟

تناول السكر المكرر بكميات كثيرة قد يكون السبب الرئيسي لتخلخل الأسنان. لذا علينا:

أن نجنب الأطفال قدر الإمكان تناول السكر. ويكون السكر أشد ضرراً إذا تناوله الطفل بكثافة على مدار الساعة. إنما هو أقل ضرراً إذا تناوله كجزء ضمن وجبة واحدة معينة إذ أن الدهون تساعد على حماية الأسنان من مفعول السكر كما وأن اللعاب يساعد على غسل الأسنان وطرده السكر بعيداً عن سطح الضرس وإعادة صقل الأسنان .

علينا أيضاً أن نضع حداً لكل ما يتناوله الطفل من سكاكر ومشروبات خلال وجباته الخفيفة، وأن نشجعه على تناول الوجبات الخفيفة الصحية فالحلويات اللزجة جميعها تلتصق بسطح الضرس. أما العلكة التي تحتوي على السكر والحلوى المنكهة بالنعناع وقطع الكراميل فتعرض سطح الضرس للسكر لفترة أطول .

ولنتفادى تآكل الأسنان يجب :

-شرب الماء أو الحليب أو عصير الفاكهة الطبيعي المخفف عوضاً عن المشروبات الغازية التي تحتوي على حامض الستريك وحامض الفوسفوريك وحامض التفاح .

-عدم رشف المشروبات المحلاة على مهل أو تدوير المشروبات الحمضية في الفم..

المصدر: <http://www.talalzari.com/>

## أرقام تهمك:

الرقم المجاني للملحقة الصحية أثناء الدوام الرسمي: 866-737-7906، رقم الطوارئ خارج أوقات الدوام الرسمي: 202-469-1700  
سفارة خادم الحرمين بالولايات المتحدة: هاتف: 202-342-3800، شئون الرعايا بالسفارة: فاكس: 202-295-3625  
قنصلية نيويورك: هاتف: 212-752-2740، فاكس: 212-688-2719، قنصلية هيوستن: هاتف: 713-785-5577، فاكس: 713-785-1163  
قنصلية لوس أنجلوس: هاتف: 310-479-6000، فاكس: 310-479-2752، سفارة خادم الحرمين بكندا: هاتف: 613-237-4100، فاكس: 613-237-0567

## Toothbrush care



Your toothbrush requires more attention than the handful of minutes you spend twice each day using it.

Appropriate toothbrush care and maintenance are important to maintaining good oral hygiene. The American Dental Association has a number of recommendations consumers should heed:

- Replace your toothbrush about every three to four months. Rougher brushes should replace their toothbrushes sooner if the bristles become frayed.

- Do not share your toothbrush. This could result in an exchange of body fluids and/or microorganisms between users, placing them at an increased risk for infections. It's a particular concern for people with compromised immune systems or existing infectious diseases.

- Thoroughly rinse your toothbrush with tap water after brushing to remove any remaining toothpaste or debris. Store the brush in an upright position if possible and allow the toothbrush to air dry until you use it again. If more than one brush is stored in the same holder or area, keep the brushes separate to prevent cross-contamination.

- Do not routinely cover toothbrushes or store them in closed containers. A moist environment such as a closed container is more conducive to the growth of microorganisms than the open air.

Following these tips can get you on your way to having a clean, sanitary toothbrush. There is no clinical evidence that soaking a toothbrush in an antibacterial mouth rinse or using a commercially available toothbrush sanitizer has any positive or negative effect on oral or systemic health.

Visit the ADA's website to learn more about toothbrush care at [www.ada.org/1887.aspx](http://www.ada.org/1887.aspx).

Source: <http://www.colgate.com>

## Diet's role in oral health

Changing your eating habits could help reduce the risk for cavities

The December 2010 issue of the Journal of the American Dental Association reminds patients that maintaining a balanced diet is important to maintaining a healthy smile. Cavities are caused by plaque—a thin film of bacteria that coats the teeth. After you eat or drink, plaque bacteria digest any sugar and produces acids that weaken tooth enamel. The more you consume foods and drink that contain sugar, the bigger risk there is of plaque developing and eventually leading to cavities. The best way to protect your teeth from plaque is to keep an eye on the amount of sugar in your diet.

Almost all foods, including milk or vegetables, have some type of sugar, but to help control the amount of sugar you consume, read food labels and choose foods and beverages that are low in added sugars. Added sugars often are present in soft drinks, candy, cookies and pastries.

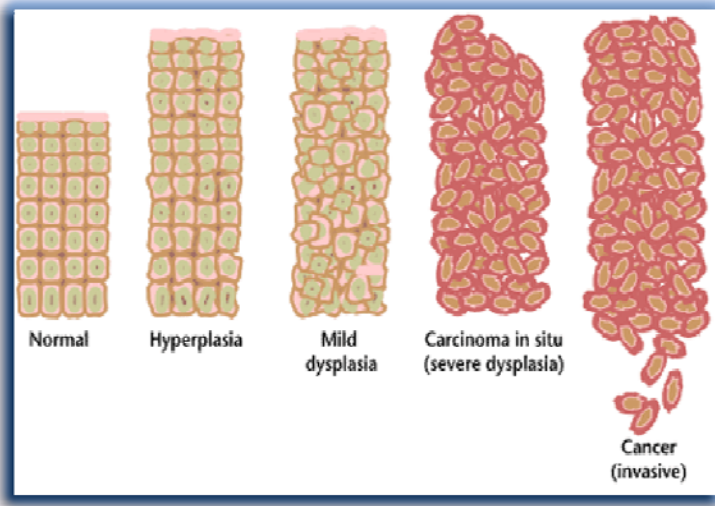
To counter this, it's important to brush your teeth at least twice a day and to clean between the teeth with floss. When plaque builds up, it can cause the gums to bleed or swell—which, if not treated, could lead to gum disease and tooth loss.

If your diet lacks certain nutrients, it may be more difficult for tissues in your mouth to resist infection. Although poor nutrition does not cause gum (periodontal) disease directly, many researchers believe that the disease progresses faster and could be more severe in people with nutrient-poor diets.

For more information about diet and oral health, visit [ada.org](http://ada.org).

Source: <http://www.colgate.com>





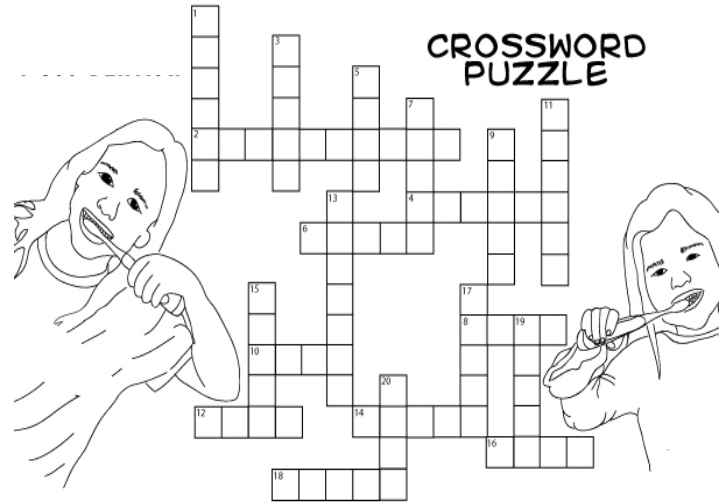
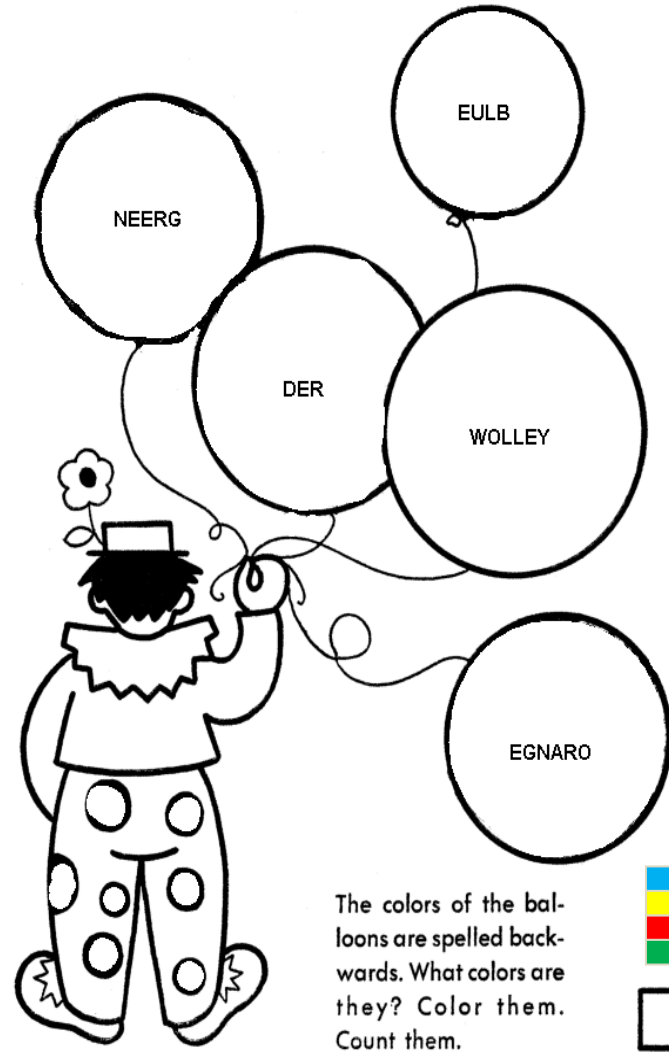
## ما هو السرطان وكيف تتحول الخلايا السليمة إلى خلايا سرطانية؟

السرطان هو مجموعة من الأمراض التي تتميز خلاياها بالعدوانية Aggressive (وهو النمو والانقسام من غير حدود)، وقدرة هذه الخلايا المنقسمة على غزو Invasion أنسجة مجاورة وتدميرها، أو الانتقال إلى أنسجة بعيدة في عملية نطلق عليها اسم النقيلة. وهذه القدرات هي صفات الورم الخبيث على عكس الورم الحميد، والذي يتميز بنمو محدد وعدم القدرة على الغزو وليس له القدرة على الانتقال. كما يمكن تطور الورم الحميد إلى سرطان خبيث في بعض الأحيان.

يستطيع السرطان أن يصيب كل المراحل العمرية عند الإنسان حتى الأجنة، ولكنه تزيد مخاطر الإصابة به كلما تقدم الإنسان في العمر. ويسبب السرطان الوفاة بنسبة 13% من جميع حالات الوفاة. ويشير مجتمع السرطان الأمريكي ACS إلى موت 7.6 مليون شخص مريض بالسرطان في العالم في عام 2007. كما يصيب السرطان الإنسان فإن أشكال منه تصيب الحيوان والنبات على حد سواء.

في الأغلب، يعزى تحول الخلايا السليمة إلى الخلايا سرطانية إلى حدوث تغييرات في المادة الجينية/المورثة. وقد يسبب هذه التغييرات عوامل مسرطنة مثل التدخين، أو الأشعة أو مواد كيميائية أو أمراض معدية (كالإصابة بالفيروسات). وهناك أيضا عوامل مشجعة لحدوث السرطان مثل حدوث خطأ عشوائي أو طفرة في نسخة لحمض النووي DNA عند انقسام الخلية، أو بسبب توريث هذا الخطأ أو الطفرة من الخلية الأم.

[http://ar.wikipedia.org/w/index.php?title=%D9%85%D9%84%D9%81:Cancer\\_progression\\_from\\_NIH.png](http://ar.wikipedia.org/w/index.php?title=%D9%85%D9%84%D9%81:Cancer_progression_from_NIH.png)



**Across**

- The \_\_\_ likes to leave a gift under your pillow when you lose a tooth.
- Drinking milk will make your teeth \_\_\_.
- You chew food with your \_\_\_.
- Drinking \_\_\_ will give you strong bones and teeth.
- Going to the dentist will make sure you have healthy teeth and \_\_\_.
- Everyone should take good \_\_\_ of their teeth.
- Crest and Colgate are types of tooth \_\_\_.
- Teeth help you \_\_\_ your food.
- Eating too much \_\_\_ is not good for your teeth.

**Down**

- When a tooth has decay it is called a \_\_\_.
- The dentist is a \_\_\_ doctor.
- The \_\_\_ machine takes pictures of your teeth.
- You need to \_\_\_ your teeth at least twice each day.
- Use \_\_\_ to clean in-between your teeth.
- You lick an icecream cone with your \_\_\_.
- The doctor who checks your teeth is called a \_\_\_.
- Candy has too much \_\_\_ which is bad for your teeth.
- Taking care of your teeth will give you a beautiful \_\_\_.
- Kids like to \_\_\_ and play outside.
- These are the first teeth in your mouth which are called \_\_\_ teeth.

WORD BANK			
SUGAR	DENTIST	BABY	TOOTH
TEETH	CARE	PASTE	TONGUE
X-RAY	SMILE	LAUGH	MILK
CHEW	CAVITY	BRUSH	FLOSS
GUMS	TOOTHFAIRY	STRONG	

©2008 Futuredentics, inc.

أسنانك محتاجة تقويم!...



هجري والا ميلادي؟

## إرشادات بعد خلع الأسنان

عدم البصق أو غسل الفم أو المضمضة لمدة 12 ساعة على الأقل. وضع قطعة من الشاش المعقم والعض عليها لمدة ساعتين وعدم تغييرها. عدم وضع الإصبع أو اللسان مكان الخلع. عدم شرب أكل أي ساخن لمدة 12 ساعة على الأقل. شرب أو أكل البارد بعد 6 ساعات على الأقل من الخلع.

## طريقة استخدام فرشاة الأسنان

ثبت الفرشاة على خط اللثة بزاوية مقدارها 45 درجة، تأكد من ملاسة الفرشاة لسطح الأسنان واللثة. حرك الفرشاة بلطف إلى أعلى وأسفل مع تدويرها على سطح الأسنان الداخلي والخارجي. كرر العملية نفسها على المجموعة التالية من الأسنان بحيث يتم تنظيف من 2-3 أسنان في كل مرة.

## بعض الأطعمة تحافظ على صحة الأسنان

صحيح أن أطباء الأسنان غالباً ما يطلبون من مرضاهم أن يتفادوا الأطعمة التي تحتوي على السكر لمنع تسوس أسنانهم، إلا أن باحثين أميركيين قالوا: "إن هناك أنواعاً من الأطعمة مفيدة للصحة القلبية". ونقلت وكالة يو بي آي عن مدير مركز "وسترن دنتل" للأسنان في كاليفورنيا لويس أندولوا قوله: "إن البكتيريا التي تساهم في تسوس الأسنان والتي تسمى ستريبتوكوكوس تتغذى على السكر الذي نتناوله ومع تكاثرها تطلق هذه البكتيريا أسيداً يؤدي إلى تسوس الأسنان".

ووجد خبراء في المركز الذي يقدم خدمات طبية في كاليفورنيا وأريزونا ونيفادا أن بعض الأطعمة يمكن أن تساعد في تحسن صحة الأسنان.

ومن بين هذه المواد العلكة الخالية من السكر والتي تتضمن المحلي "كزبليتول"، والشاي الأسود والأخضر لما يتضمّنهما من فلورايد، إضافة إلى أنزيم يساعد في عدم تشكل الجير.

وينصح الأطباء أيضاً بشرب الماء المدعم بالفلورايد ومن الحنفية وليس الماء المعبأة، وكذلك تناول الجبنة بعد الغداء.

**تنويه...**  
ترجو الملحقة الصحية من الإخوة والأخوات المتواجدين في الولايات المتحدة وكندا للعلاج ومرافقهم الكرام بأن يتم إشعار الملحقة في حالة عودة أحدهم إلى المملكة لأي سبب كان. حيث أن التعليمات التي لدينا من قبل الإدارة العامة للهيئات الطبية بأن يتم إغلاق ملف أي مريض يعود للمملكة دون إشعار الملحقة بذلك. وأرجو أن يتأكد الجميع بأننا في خدمتهم ونعمل لصالحهم. نشكر لكم تعاونكم فيما يخدم مصلحة المريض. من الله على الجميع بالشفاء العاجل.

To browse our previous issues of the newsletter, visit us on:

<http://www.shm-us.org/publications.html>

## رسالة الملحقة للإخوة المرضى والمرافقين المقيمين للعلاج في الولايات المتحدة وكندا:

- لقد تم استحداث رقم جديد لاستقبال الشكاوى (202-469-1700) والتي سيتم عرضها مباشرة على سعادة الملحق الصحي.
- نهيب بجميع المرضى الالتزام بمواعيدهم مع الأطباء والمستشفيات حيث أنه ورد إلينا أن وزارة الأمن الداخلي تتابع المرضى الذين يتواجدون بعد انتهاء علاجهم أو لا يستطيعون دفع مصاريف علاجهم تحت المادة 212 (أ) (4) من قانون الهجرة والجنسية.
- للتواصل مباشرة مع سعادة الملحق الصحي بواسطة البريد الإلكتروني الخاص: [sms@shm-us.org](mailto:sms@shm-us.org)

أسرة التحرير: المشرف العام: الملحق الصحي/ سليمان بن منصور الشيبيني رئيس التحرير: د. هويدا هاشم محرر: فارس فتح الله