

DENTAL CARE TIPS FOR RAMADAN



All patients are recommended to



Brush and floss their teeth twice a day to prevent oral diseases, which can occur anytime of year, including Ramadan



Eat plenty of vegetables and fruits can help the body stay healthier and hydrated



Avoid overly salty and spicy food, which can cause indigestion and dehydration



Avoid or minimize sticky foods, such as sweets and chocolates as well as sugary drinks, especially before bedtime



Avoid smoking as the nicotine can stain your teeth, add to bad breath as well as other healthcare dangers



Using the miswak is a Sunnah during ablution. It has been proven to help reduce plaque and gingivitis through its strong antibacterial properties

It is not uncommon to have a bad breath during fasting. Here are some tips to help against halitosis and tooth decay:



Maintain good oral hygiene by brushing your teeth twice a day to cleanse the mouth of bacteria and food remnants

Brush your teeth after Suhoor

Drink plenty of water at Iftar and Suhoor

If you experience 'dry mouth' you can rinse your mouth with water; using a mouthwash is also permitted during Ramadan but take care to avoid swallowing any liquid

Brush your tongue to get rid of the white residue that coats the tongue

If you have a denture, use antiseptic solution to clean them



For more info. on coronavirus disease 2019 (COVID-19)
visit www.moph.gov.qa or call 16000

نصائح العناية بالأسنان خلال شهر رمضان



ينصح جميع المرضى

تجنب الأطعمة اللزجة أو قليل منها ، مثل الحلويات والشوكولاتة بالإضافة إلى المشروبات السكرية ، خاصة قبل النوم



بتنظيف أسنانهم بالفرشاة وخط الأسنان مرتين في اليوم للوقاية من أمراض الفم و الأسنان طوال أوقات العام، بما في ذلك شهر رمضان



تجنب التدخين لأن النيكوتين يمكن أن يتسبب بقع على الأسنان ، ويزيد من رائحة الفم الكريهة بالإضافة إلى مخاطر صحية أخرى



تناول الكثير من الخضار والفواكه يمكن الحفاظ على ترطيبه



استعمال السواك سنة من سنن الوضوء. وقد ثبت أنه يساعد في تقليل أمراض اللثة من خلال خصائصه القوية المضادة للبكتيريا (يجب أن يقطع رأس المسواك كل يوم مرتين ويغسل بالماء بعد كل استعمال)



تجنب الأطعمة شديدة الملوحة والتوابل ، التي يمكن أن تسبب عسر الهضم والجفاف و العطش



من المألوف ظهور رائحة فم كريهة أثناء الصيام. فيما يلي بعض النصائح للمساعدة في مكافحة رائحة الفم الكريهة وتسوس الأسنان



إذا شعرت بجفاف في الفم ، يمكنك ان تتمضمض بالماء مع الحرص على عدم ابتلاع أي سائل

حافظ على صحة أسنانك عن طريق تنظيفها مرتين يوميًا لتنظيف الفم من البكتيريا ومخلفات الطعام

نظف لسانك بالفرشاة أو كاشطة اللسان للتخلص من البقايا البيضاء التي تغطي اللسان

نظف أسنانك بعد الفطور والسحور

إذا كنت تضع طقم أسنان ، استخدم محلول مطهر لتنظيفه

اشرب الكثير من الماء خلال فترة الفطور و بعد افطارك حتى يحين وقت الإمساك