

Anyone who participates in competing sports such as football should consider risks to teeth very carefully.

يجب على الأشخاص المشاركين في الرياضات التنافسية مثل كرة القدم الاخذ بعين الاعتبار المخاطر التي قد تتعرض لها الأسنان

### Injury

This is the most obvious issue for anyone playing contact sports. The risk to tooth damage from an elbow, boot or even ball is significant. Even seemingly gentler games can lead to teeth being knocked out.



### كسر الاسنان

وهي المشكلة الأكثر شيوعا لأي شخص يمارس الرياضة. خطر كسور الأسنان قد يحدث من الكوع أو الحذاء أو حتى الكرة حتى الالعباب الرياضية التي تبدو ألطف يمكن أن تؤدي إلى كسر الأسنان.

### Sports drinks and fuel

Players are taking drinks often very high in sugars, whether natural or refined, and this can be very damaging to their teeth.



### المشروبات الرياضية والطاقة

يتناول اللاعبون المشروبات التي غالبا ما تحتوي على نسبة عالية جدا من السكريات، سواء كانت طبيعية أو مكررة، وهذا يمكن أن يكون ضارا جدا بأسنانهم.

### Dehydration

Is common during sport. Choose water to hydrate your mouth as this will reduce your chance of cavities and gum disease.



### جفاف الفم

شائع أثناء الرياضة. اختر الماء لترطيب فمك لأن هذا سيققل من الإصابة بالتسوس وأمراض اللثة.