

5 dental tips for school sports

٥ نصائح لحماية الأسنان أثناء ممارسة الرياضة في المدرسة

1. Always wear a mouthguard

Wearing a mouthguard can protect against chipped teeth, lip cuts and jaw damage.



١. ارتداء واقبي الفم دائما

ارتداء واقبي الفم يمكن أن يحمي من كسور الأسنان وجروح الشفاه واصابة الفك.

2. Choose water to hydrate

Water is Not only does it stave off dehydration, it can also reduce your chance of cavities and gum disease.



٢. اجعل الماء مشروبك المفضل

الماء يمنع الجفاف اثناء ممارسة الرياضة ويقلل أيضا من فرصتك في الإصابة بالتسوس وأمراض اللثة.

3. Fuel up like an all-star

Nutrition is a huge part of athletic performance. Great sources of carbohydrates for sustained energy include whole-grain breads, vegetables, fruits, beans. And don't forget high-protein food such as fish, eggs, and dairy.



٣. الطاقة والحوية

للتغذية السليمة دور كبير من الأداء الرياضي وتشمل الكربوهيدرات مثل خبز الحبوب الكاملة والخضروات والفواكه والفاصوليا الأطعمة الغنية بالبروتين مثل الأسماك والبيض ومنتجات الألبان.

4. Keep teeth and mouthguards clean

If not cleaned regularly, mouthguards can get foul



٤. الحفاظ على نظافة الأسنان وواقبي الفم

إذا لم يتم تنظيف واقبي الفم بانتظام، يمكن أن تصبح رائحتها كريهة.

5. Be prepared for a mouth injury

Be prepared by knowing where to go, what number to call for dental emergencies.



٥. كن مستعدا لاي إصابة في الفم

من خلال معرفة إلى أين تذهب، وما هو الرقم الذي يجب الاتصال به لطوارئ الأسنان.