



صحة

الفم الصحي مهم لتناول الطعام والتحدث والضحك بشكل جيد. سيساعدك الاعتناء الجيد بقمك على تجنب الألم والحفاظ على أنفاسك منتعشة.



تحت السيطرة

راجع مقدم رعاية صحة الفم مثل طبيب الأسنان أو أخصائي صحة الأسنان أو أخصائي التعويضات السنوية مرة واحدة على الأقل في السنة. سيكونون



رعاية

اشطف فمك بعد كل وجبة. اغسل أسنانك مرتين في اليوم. يفضل بعد الإفطار وفي المساء قبل النوم. قم بتنظيف أطقم الأسنان الخاصة بك كل ليلة قبل النوم.



العناية بالفم في المنزل

هل تواجه مشكلة في زيارة مقدم رعاية صحة الفم بنفسك؟ هناك مقدمو الرعاية الصحية للفم الذين يمكنهم زيارتك في المنزل. اقرأ المزيد على هذا الموقع

mondzorg.steffie.nl



De Mond
niet Vergeten!