

# ماذا أتوقع عند تركيب طقم أسنان (وجبة أسنان)؟

## What can I expect when I get my dentures?

Arabic

قد تحتاج إلى بعض الوقت لكي يعتاد فمك على طقم الأسنان الجديد.

قد تلاحظ ما يلي:

- قد تشعر بأن طقم الأسنان ضخم في فمك
  - قد يزيد إفراز اللعاب لديك
  - قد يتحرك طقم الأسنان عندما تأكل أو تتكلم
  - سوف يختلف شعورك عند المضغ والعض
  - قد يختلف طعم المأكولات
  - قد تشعر باختلاف عندما تتكلم
  - قد يحصل بعض الانزعاج، وهذا أمر طبيعي
- إذا تواصلت المشاكل لديك، أخبر أخصائي الأسنان في موعد مراجعتك.

كيف أطيل عمر طقم أسناني؟

- لا تنقعه في الماء الساخن أو تتركه داخل سيارة حارة.
- لا تستخدم المواد الكيميائية أبداً، كالمحلول المبيض (بليتس) لتنظيف طقم أسنانك.
- لا تحاول تعديل أو تصليح طقم أسنانك أو استخدام الغراء لتصليحه، بل راجع أخصائي الأسنان.
- انزع طقم أسنانك عند النوم أو عند ممارسة ألعاب رياضية احتكاكية.
- احرص على العناية جيداً بطقم أسنانك، لأنه يمكن أن ينكسر إذا سقط على الأرض!

كيف أعتني بسلامة فمي؟

- بعد تناول الوجبات الغذائية، اغسل فمك وطقم أسنانك بالماء لتجنب عدم تراكم المأكولات.
- إذا كنت تستخدم غراء أو لاصق أطقم الأسنان، فاحرص على إزالة أي بقايا متبقية من فمك.
- إذا كان لديك طقم أسنان جزئي، فاحرص على تنظيف باقي الأسنان الطبيعية مرتين باليوم بمعجون أسنان بالفلوريد.

متى يجب أن أזור أخصائي الأسنان؟

- إذا احتجت إلى تعديل طقم أسنانك. قد تحتاج إلى بضع زيارات حتى يتناسب حجم طقم أسنانك مع فمك بصورة صحيحة.
- إذا تعرّض طقم أسنانك للكسر.
- إذا كنت تشعر بوجع شديد، انزع طقم أسنانك، لكن عليك وضعه في صباح اليوم الذي تراجع فيه أخصائي الأسنان.

- إذا شعرت بوجع ولاحظت شقوقاً حمراء في زاوية شفتيك واستمر هذا الوجع أو الشقوق.
- إذا شعرت بوجع أو حرقه، مع ظهور أماكن حمراء/متقرحة أو بقع بيضاء (قد تكون مصاباً بمرض القلاع الفموي).
- إذا ظهرت لديك بقع حمراء أو تقرحات تحت الأماكن التي يستقر عليها طقم أسنانك.
- إذا ظهرت في فمك أية تقرحات لا تشفى خلال أسبوعين.

### العناية بطقم الأسنان

- نظّف طقم أسنانك في الصباح والليل.
- قم بذلك فوق مغسلة مياه أو منشفة لخفض احتمال انكساره إذا سقط منك.
- استخدم صابوناً سائلاً معتدلاً على فرشاة أسنان ذات شعيرات ناعمة.
- لا تستخدم معجون أسنان لتنظيف طقم الأسنان.
- نظم جميع أجزاء طقم الأسنان بفرشاة الأسنان جيداً، ثم اغسله بالماء البارد.
- نظّف لثتك ولسانك بواسطة فرشاة أسنان ناعمة والماء، في الصباح والليل.
- انزع طقم الأسنان قبل الذهاب إلى النوم ليلاً. وحافظ على نظافة طقم أسنانك في حاوية جافة طوال الليل.

### ماذا يجب أن أكل؟

- قد تجد أنه من الأفضل أن تتناول المأكولات الطرية كالبيض واللبن (الزبادي) والسّمك والخضروات المطبوخة في بداية الأمر ومن ثم تعود تدريجياً إلى تناول نظامك الغذائي الصحي المعتاد.
- هناك بعض المأكولات التي ينبغي أن تتجنبها عند بداية تركيب طقم أسنانك. يشمل ذلك الذرة على الكوز والمكسّرات.
- وفيما يلي بعض النصائح المفيدة التي قد تساعدك:
- كن حريصاً عند تناول المأكولات الساخنة، لأن طقم الأسنان يمكن أن يجعل من الصعب تقدير سخونة الفعالية للمأكولات والمشروبات.
- قطع مأكولاتك إلى قطع صغيرة.
- امضغ المأكولات على جانبي طقم أسنانك.
- انتبه من البذور الصغيرة، لأنها قد تعلق تحت طقم أسنانك وتسبب الانزعاج.

### خدمات الأسنان في نيو ساوث ويلز

تقدّم **خدمات الأسنان الحكومية في نيو ساوث ويلز** رعاية مجانية عامة وفي الحالات الطارئة لجميع الأطفال تحت سن ١٨ عاماً الذين لديهم بطاقة مديكير. ويتم تقديم خدمات الأسنان الحكومية في نيو ساوث ويلز مجاناً للبالغين الذين يحملون بطاقات تخفيضات تابعة للحكومة الأسترالية:

- بطاقة تخفيضات أصحاب المعاش (pensioner)
- بطاقة الرعاية الصحية
- بطاقة رعاية صحية لكبار السنّ تابعة للكمولث

لأخذ موعد للأسنان لدى خدمة أسنان حكومية، اتصل على الرقم 1800 679 336.

سوف يطلب منك الموظف تفاصيل بطاقة المديكير، وإذا كنت بالغا، سوف تحتاج إلى تقديم تفاصيل عن بطاقة التخفيضات التي لديك.

وللعثور على طبيب أسنان خصوصي تفقّد الموقع الإلكتروني التالي لـ Australian Dental Association - Find a Dentist (الجمعية الأسترالية للأسنان - العثور على طبيب أسنان):

<https://www.adansw.com.au/Community/FindaDentist>