



# الأسنان والابتسامة

• تعدّ الأسنان عدو الابتسامة، وهي التي تحرم صاحبها من التلذذ ببسمات مشرقة تبث فيه روح السعادة والعلاقة الحميمة مع الآخرين، وقد تفقد الابتسامة بسبب أسنانك ورائحة فمك.

## ■ ■ الاسنان والابتسامة:

الابتسامة سر الجمال لكل إنسان، ولكن قد تخشى من الابتسامة، فتغلق فمك أو ربما لا تبتسم لكي لا تخرج بسبب أسنانك ورائحة فمك.

فالاسنان تعد عدو الابتسامة، وهي التي تحرم صاحبها من التلذذ ببسمات مشرقة تبث فيه روح السعادة والعلاقة الحميمة مع الآخرين.

وإن كنت من أصحاب الفم المغلق خوفاً من الابتسامة، فعليك أن تسارع إلى نظافة أسنانك وحمائتها من التسوس.

ويقول طبيب الأسنان مايكل فورمينيوس:

- لا أحد ينكر أهمية الأسنان الصحية في منحنا ابتسامة جميلة، وإذا كانت الأسنان لا تبدو جميلة، علينا أن نعمل على جعلها كذلك، فلها تأثير





معنوي عاطفي كبير في كل الضئات العمرية، فلو ركزنا في سلوك الناس الذين لا يتمتعون بأسنان جميلة سنجدهم لا يبتسمون بما فيه الكفاية... وسواء شئنا أم أبينا، فإن جل تركيزنا يتوجه خلال أحاديثنا للعينين وللابتسامة، ولا نلتفت إلى بقية التفاصيل الشخصية لمن نخاطبه ومن ثم تعد الابتسامة جزءاً مهماً من الإحساس بالراحة النفسية اجتماعياً، وتحسن من تواصلنا الإيجابي مع الآخرين.

وهناك خمس نصائح لوقاية الأسنان:

- ١- غسل الأسنان على الأقل مرتين في اليوم، وهنا نعني استعمال فرشاة أسنان كهربائية؛ لتكون متأكدين من نظافة كل الأسنان.
- ٢- تنظيف ما بين الأسنان، للتأكد من تخليصها من بقايا الأكل، خاصة قبل الذهاب إلى النوم.
- ٣- ضرورة تنظيف اللسان، الشيء الذي لا ينتبه الكثيرون إليه؛ لأننا مهما نظفنا أسناننا وما بينها فهناك جملة من البكتيريا تظل عالقة على اللسان.
- ٤- الحرص بقدر ما نستطيع على شرب الماء مباشرة بعد ٥ دقائق من تناول الطعام، مع عدم تناول أكثر من ٥ وجبات في اليوم (الثلاث وجبات الرئيسية ووجبتان خفيفتان بينها لتخفيف الجوع)، وتخفيف نسبة السكر في وجباتنا بصفة عامة.
- ٥- الزيارة الدورية المنتظمة للطبيب الخاص لتنظيف الأسنان ومراجعة صحتها بصفة عامة، فهذه الزيارات يمكن أن تنبهننا، وتقينا من كثير من الأمراض.



