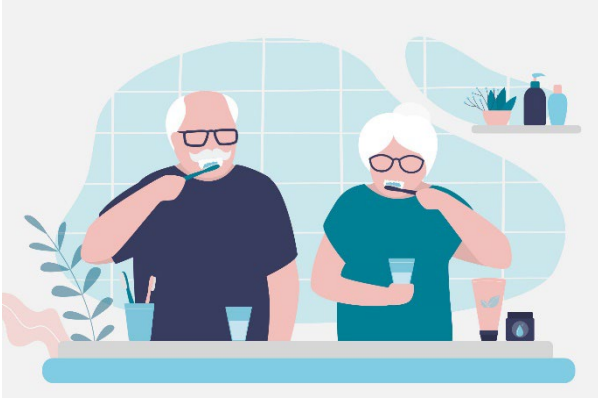


## من المفترض أن تدوم الابتسامات مدى الحياة

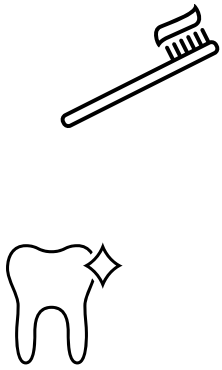


يمكن أن تؤثر صحة فمك على جسمك بأكمله. إنَّ الاعتناء بصحة فمك يساعدك على: الحفاظ على صحتك العامة، والاستمتاع بالأطعمة التي تحبها، ومنع رائحة الفم الكريهة، والحفاظ على صحة جيدة مع تقدمك في العمر. إنَّ إهمال صحة فمك يمكن أن يؤدي إلى ألم وعدوى قد تنتشر في جميع أنحاء جسمك. ترتبط رداءة الصحة الفموية بأمراض أخرى مثل: أمراض القلب، والسكتة الدماغية، وأمراض الجهاز التنفسي،

والسكري، وسرطان الفم. هل تعلم أن تجاويف الأسنان وتسوّسها لا يصيب الأطفال فحسب؟ إذا كنت تعاني من انحسار اللثة، فقد تكون أسنانك عرضة للتسوس على أسطح الجذور. تأكد من العناية بصحة فمك كل يوم من خلال وضع روتين يومي للصحة الفموية. يساعد هذا الروتين على الوقاية من أمراض الأسنان وضمان دوام ابتسامتك مدى الحياة. طالع النصائح أدناه!

## إعداد روتين يومي للصحة الفموية

جرب هذه النصائح المتعلقة بالأسنان:



- ☐ استخدم فرشاة أسنان ذات شعيرات ناعمة ومعجون أسنان يحتوي على الفلوريد
- ☐ نظّف أسنانك بالفرشاة مرتين يوميًا ومضمض فمك بالماء بعد تناول الطعام
- ☐ استخدم خيط تنظيف الأسنان ونظّف بين الأسنان يوميًا
- ☐ تناول الفواكه والخضروات كل يوم
- ☐ اشرب الماء على مدار اليوم
- ☐ زر طبيب الأسنان بانتظام
- ☐ أزل أطقم الأسنان الجزئية/الكاملة ونظّفها بالفرشاة وانقعها في الماء أثناء النوم



## تناول الطعام بشكل صحي هذا الشتاء

تقدم سان دييغو مجموعة متنوعة من المنتجات الطازجة! غالبًا ما تكون منتجات الموسم أرخص ثمنًا وفي ذروة قيمتها الغذائية. إليك ما هو متوفر في الموسم هذا الشتاء:



الراوند



أوراق السلق



أوراق الشمندر



القرع الشتوي



البازلاء



برتقال أبو سرّة

## اللّعاب: أهو صديق أم عدو؟ - اختبار جفاف الفم

على الرغم من أنّ لعابك يؤدي دوراً مهماً، فإنّك على الأرجح لا تولي له الأهمية. يحافظ اللعاب على فمك رطباً وهو بداية عملية الهضم، مما يساعدك على المضغ والتذوق والبلع وحتى مساعدتك على مكافحة بكتيريا الفم. هل تعلم أن مع جفاف الحلق، أو جفاف الفم، تشعر أنه لا يوجد ما يكفي من اللعاب في فمك؟ قد يكون ذلك غير مريح ومثيراً للمشكلات. تعرّف على المزيد في الاختبار أدناه!

2. يمكن أن يزيد جفاف الفم من خطر  
تسوس الأسنان وعدوى الفم.  
أ. صحيح ب. خطأ

1. ما الذي يسبب جفاف الفم؟  
أ. الأدوية ج. منتجات التبغ  
ب. الجفاف د. كل ما سبق

3. إذا كنت تعاني من جفاف الفم، فيجب عدم:  
أ. ارتشاف الماء طوال اليوم  
ب. استخدام العلكة الخالية من السكر أو  
ج. ارتشاف الصودا أو المشروبات السكرية  
د. كل ما سبق

3. إذا كنت تعاني من جفاف الفم، فيجب عدم:  
أ. ارتشاف الماء طوال اليوم  
ب. استخدام العلكة الخالية من السكر أو  
ج. ارتشاف الصودا أو المشروبات السكرية  
د. كل ما سبق

نصيحة الشيف: هل تُعد حلويات لأحبائك في موسم الأعياد هذا؟ جرّب هذه النصائح لإعداد الحلويات الصحية:

1. للحصول على حلويات أقل حلاوة، استخدم نصف كمية السكر التي تتطلبها الوصفة.

2. بدلاً من سكر القصب، استخدم الإريثريتول أو الستيفيا لتجنب زيادة مستويات السكر والأنسولين في الدم. لمزيد من العناصر الغذائية، جرّب العسل أو شراب التمر أو سكر جوز الهند!





## أهم أخبار مجموعة CFHL: حديقة Kinship Family Garden

ما بدأ كفكرة أصبح حقيقة! في عام 2021، عندما حضرت عائلات تربطهم صلة قرابة، فصلاً افتراضياً يدعى حول المائدة، ذكر المشاركون مدى روعة وجود مساحة تجمع صحية لعائلاتهم. بفضل الشراكات الرائعة، توجد الآن حديقة Kinship Family Garden المزدهرة الواقعة في Copley-Price YMCA



## أهم الموارد: التهاب المفاصل والصحة الفموية

[www.nia.nih.gov/health/taking-care-your-teeth-and-mouth](http://www.nia.nih.gov/health/taking-care-your-teeth-and-mouth)

عندما تكون مصاباً بالتهاب المفاصل، قد يصبح من الصعب الإمساك بفرشاة الأسنان. وهذا يجعل تنظيف أسنانك بالفرشاة مرتين في اليوم أمراً صعباً للغاية. في ما يلي بعض الأفكار عن كيفية تسهيل حمل الفرشاة:

استخدم فرشاة أسنان كهربائية أو تعمل على البطارية

اشتر فرشاة أسنان بمقبض أكبر

وصل مقبض فرشاة الأسنان بيدك باستخدام شريط مطاطي عريض



## حساء الخضروات

يكفي 6 أفراد | 35 دقيقة | الوصفة مهداة من: EatFresh.org

المكونات:

- 3 حبات طماطم مفرومة
- كوبان من أوراق الشمندر المفروم
- 3 حبات جزر مقطعة مكعبات
- 3 حبات كوسى مقطعة مكعبات
- 1 قرع صيفي (يفضل الشايوت)
- 1/4 ملعقة ملح صغيرة أو حسب الذوق
- فص ثوم واحد
- كوبان من مرق الدجاج
- ملعقة كبيرة واحدة من زيت الزيتون
- 1/4 كوب من الكزبرة الطازجة/المفرومة
- 1/4 كوب من البصل المفروم

مقطع مكعبات

• كوبان ونصف من الماء

**الإرشادات: في الخلاط:** أضف الطماطم والبصل والثوم والملح و1/4 كوب من الماء واخلطهم جيداً. في وعاء كبير، على درجة حرارة متوسطة: سخّن زيت الزيتون، ثم أضف الخليط الممزوج واتركه على نار هادئة. ثم أضف الجزر المقطّع والقرع والكوسا وأوراق الشمندر ومرق الدجاج وبقية الماء. يُغلي ويُغطى ويُترك على نار هادئة حتى تصبح الخضروات لينة. بمجرد الانتهاء، أضف الكزبرة وقدمها.

