



من المفترض أن تدوم الابتسامات مدى الحياة



يمكن أن تؤثر صحة فمك على جسمك بأكمله. إن 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. إن إهمال صحة فمك يمكن أن يؤدي إلى ألم وعذاب 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. تأكّد 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
- ☐ نظف أسنانك بالفرشاة مرتين يومياً ومضمض فمك بالماء بعد تناول الطعام
- ☐ استخدم خيط تنظيف الأسنان ونظف بين الأسنان يومياً
- ☐ تناول الفواكه والخضروات كل يوم
- ☐ اشرب الماء على مدار اليوم
- ☐ زر طبيب الأسنان بانتظام
- ☐ أزل أطقم الأسنان الجزئية/الكافمة ونظفها بالفرشاة وانقعها في الماء أثناء النوم



Nutrition Facts

4 servings per container

Serving size 1 1/2 cup (208g)

Amount Per Serving

Calories

240

% Daily Value*

Total Fat 4g	5%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 430mg	19%
Total Carbohydrate 46g	17%
Dietary Fiber 7g	25%
Total Sugars 4g	
Includes 2g Added Sugars	4%

Protein 11g

Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 6mg	35%
Potassium 240mg	6%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



اعرف الملصق الخاص بك: سكر على ملصق الحقائق الغذائية يشمل قسم إجمالي السكريات السكر طبيعي والسكريات المضافة على حد سواء. إن المبادئ التوجيهية للنظام الغذائي الخاص بالأميركيين توصي بالحد من السعرات الحرارية الناتجة عن السكريات المضافة إلى أقل من 10% من إجمالي السعرات الحرارية في اليوم. فبدلاً من شرب مشروبات محلاة بالسكر مثل الصودا أو العصير، حاول نقع الفواكه والأعشاب الطازجة مثل الريحان أو النعناع أو إكليل الجبل أو اللافندر في المياه التي تشربها. وهذا سيجعل مذاق الماء منعشًا، وهو بديل صحي للمشروبات السكرية.

كيفية تجنب رائحة النفس الكريهة

غالباً ما تبدأ رائحة النفس السيئة في فمك، والتي تسمى أيضاً بالنفس الكريهة. يمكن أن يتراكم الجير على أسنانك، وبين أسنانك، وعلى لسانك إذا لم تتم إزالتها يومياً. يمكن أن تطلق البكتيريا الموجودة في الجير رائحة كريهة. تشمل الأسباب الأخرى لرائحة الفم الكريهة جفاف الفم، والتدخين، وشرب القهوة، والأنظمة الغذائية الغنية بالبروتين والسكر. فك ترميز الكلمات أدناه لمعرفة كيفية الوقاية من رائحة النفس الكريهة!

1. نفظ سالنك بالرشاشة ←

2. فظن أسكانن بالطيخ ميوياً ←

3. نفظ لناسك بالرشاشة مرنيت يف الويم ←

4. نتجب استمداخ البت ←

5. اشبى لاما ←

6. امغض الكعلة الخلية نم الكسر ←

تناول الطعام بشكل صحي هذا الشتاء

تقدّم سان دييغو مجموعة متنوعة من المنتجات الطازجة! غالباً ما تكون منتجات الموسم أرخص ثمناً وفي ذروة قيمتها الغذائية. إليك ما هو متوفّر في الموسم هذا الشتاء:



الراوند



أوراق السلق



أوراق الشمندر



القرع الشتوي



البازلاء



برتقال أبو سرة

اللّعب: أهوا صديق أم عدو؟ – اختبار جفاف الفم

على الرغم من أنّ لعابك يؤدي دوراً مهماً، فإنّك على الأرجح لا تولي له الأهمية. يحافظ اللّعب 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 اللّعب 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:

ج. ارتشاف الصودا أو المشروبات السكرية
طوال اليوم
د. كل ما سبق

أ. ارتشاف الماء طوال اليوم
ب. استخدام العلقة الخالية من السكر أو
النعناع لزيادة اللّعب



نصيحة الشيف: هل تُعدّ حلويات لأحبابك في موسم الأعياد هذا؟ جّرب هذه النصائح لإعداد الحلويات الصحية:

1. للحصول على حلويات أقل حلاوة، استخدم نصف كمية السكر التي تتطلّبها الوصفة.
2. بدلاً من سكر القصب، استخدم الإريثريتول أو الستيفيا لتجنب زيادة مستويات السكر والأنسولين في الدم. لمزيد من العناصر الغذائية، جّرب 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 تجمّع 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

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
- ﴿ اشتري فرشاة أسنان بقبض أكبر
- ﴿ وصلّ مقبض فرشاة الأسنان بيديك باستخدام شريط مطاطي عريض



حساء الخضروات



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

المكونات:

- ¼ ملعقة ملح صغيرة أو حسب الذوق
- فص ثوم واحد
- كوبان من أوراق الشمندر المفرومة
- 3 حبات طماطم مفرومة
- كوبان من مرق الدجاج
- 3 حبات جزر مقطعة مكعبات
- ملعقة كبيرة واحدة من زيت الزيتون
- 3 حبات كوسى مقطعة مكعبات
- ¼ كوب من الكزبرة الطازجة المفرومة
- 1 قرع صيفي (يفضل الشايولت)
- ¼ كوب من البصل المفروم مقطّع مكعبات
- كوبان ونصف من الماء

الإرشادات: في الخليط: أضف الطماطم والبصل والثوم والملح و¼ كوب من الماء واخلطهم جيداً. في وعاء كبير، على درجة حرارة متوسطة: سخن زيت الزيتون، ثم أضف الخليط الممزوج واتركه على نار هادئة. ثم أضف الجزر المقطع والقرع والكوسا وأوراق الشمندر ومرق الدجاج وبقية الماء. يُغلي ويُغطى ويُترك على نار هادئة حتى تصبح الخضروات لينة. بمجرد الانتهاء، أضف الكزبرة وقدمها.