

جامعة فرحات عباس- الباز- سطيف

وحدة الطب الوقائي

الأسبوع المغاربي حول الصحة
المدرسية و الجامعية

Semaine Maghrébine de Santé
Scolaire et Universitaire

من يوم 27.03.2022 إلى يوم 31.03.2022

شعار:

من أجل استمرار التعليم في حالة الأزمة الصحية

Pour la continuité de l'enseignement en
situation de crise sanitaire

موضوع الوثيقة:

ترقية غسل اليدين و فرك الأسنان

Promotion du lavage des mains

et du brossage des dents



مقدمة

في اطار نشاطات برنامج الصحة المدرسية و الجامعية
لسنة 2022 يشرفنا ان نحيطكم علما ان احياء الاسبوع
المغاربي للصحة المدرسية و الجامعية قد برمج

من يوم 27.03.2022 إلى يوم 31.03.2022

وقد تم اختيار هذه السنة شعار:

من أجل استمرار التعليم في حالة الأزمة الصحية

موضوع الوثيقة: ترقية غسل اليدين و فرك الأسنان

يتعلق الامر

- بضمن لصحة التلاميذ و الطلبة للعائلة المغاربية

- بمقاربة مشتركة بين بلدان المغرب العربي

و التي تهدف لتعزيز الصحة المدرسية و الجامعية



الصحة الجيدة تبدأ بغسل اليدين

فائدة غسل اليدين
في وقاية نقل العدوى

- 80 % من العدوى تنتقل بواسطة اليدين

- لمسة بسيطة بأصبع (ملوث بجراثيم) للعين أو الأذن أو
الفم تسبب :

- الإسهال - أمراض جهاز التنفس - أمراض العيون

تنبهنا المنظمة العالمية للصحة (OMS) أن غسل
اليدين بالماء و الصابون هي الوسيلة الوحيدة الفعالة
للوفاية من الأمراض المعدية مثل :

- الإسهال و التهاب المعدة و الأمعاء .
- الانفلونزا الموسمية
- الأمراض التنفسية.

كيف اغسل يدي بطريقة صحية
و لتقليل العدوى

- 1-بلل اليدين بالماء الجاري.
- 2- ضع كمية من الصابون بحيث تغطي سطح
اليدين .
- 3- فرك الكفين ببعض ثم ظهر اليدين ثم فرك
المناطق بين الاصابع.
- 4- غسل اليدين تحت ماء جاري ثم تجفيفهما.



لوقاية من مرض تسوس الأسنان

1- المعطيات الوبائية - في العالم:

- تحتل حاليا امراض تسوس الأسنان حسب المختصين في المنظمة العالمية للصحة المرتبة الثالثة ضمن الآفات العالمية مباشرة بعد السرطان و امراض القلب و الشرايين.

- تقدر عدد الحالات في العالم حوالي 05 مليار شخص مصاب بمرض تسوس الأسنان .

- تقسم أمراض تسوس الأسنان نفس عوامل الخطر للأمراض الغير متنقلة مثل غياب نظافة الفم والأسنان, العادات الغذائية, زيادة الوزن (السمنة) و التدخين.

-إصابة 60الى 90% من التلاميذ بتسوس الأسنان و 20% من الكبار بأمراض خطيرة و الثلث من المسنين بين 65 الى 74 سنة ليس لهم اسنان.

2- المعطيات الوبائية - في الجزائر:

- عدد حالات أمراض تسوس الأسنان المسجلة خلال السنة الدراسية عند التلاميذ بين 5 و15 سنة وصل إلى 54.5 % و غياب نظافة الفم والأسنان أكثر من 45% .

- التحقيق الوطني حول حالة صحة الفم والأسنان عند الأطفال البالغين من 06, 12 و15سنة المنجز سنة 2013 من طرف المعهد الوطني للصحة العمومية أعطى نسبة أمراض تسوس الأسنان: 1. 74 %

3 - أخطار تسوس الأسنان

- يسبب التسوس مضاعفات غير رجعية للأسنان لهذا تكون الوقاية والكشف الدائم و العلاج المبكر الوسائل للحماية من هذه الأمراض.

- تسبب أمراض تسوس الأسنان ألام شديدة و تعفن في الفم قد يؤدي إلى نزع سن أو عدة أسنان و ظهور مشاكل أخرى كسوء غلق الفم.

- تسبب أمراض تسوس الأسنان أيضا مشاكل سوء المضغ و سوء الغذاء و مشكل في الكلام أو سوء مظهر الوجه وتكوين صورة سلبية عن الذات و....

- لأمراض الفم والأسنان تأثير خطير في بعض الأحيان على الحالة الصحية العامة و المعيشية للأشخاص. وقد تكون سببا في شدة الآلام و ظهور أيضا تعفن محليا في الفم أو بعيد في الجسم.

- تؤدي أيضا أمراض الفم والأسنان سوء السمع و الغياب عن الدراسة.

4- عوامل الخطر لتسوس الأسنان



- غياب نظافة الفم والأسنان
- الاستهلاك المفرط للسكر.
- غياب النشاطات الرياضية
- التدخين.

5- الوقاية و ترقية نظافة الفم والأسنان

- يجب الحفاظ على النظافة الجيدة و المنتظمة للأسنان مرتين في اليوم صباحا و مساء باستعمال معجون أسنان ممزوج بالفليور حسب السن.

- تقليل من استهلاك السكر و حذف الأكل و اللعجة الغير الواجبة.

- فحص منتظم و دائم عند طبيب الأسنان

للكشف المبكر عن مرض تسوس الأسنان.

- العلاج المبكر لكل مرض تسوس الأسنان للمحافظة على وظائف الفم السليم.

- تحسين علاقة المريض بالطبيب جراح الأسنان لتجنب الخوف من العلاج.



6- طريقة تنظيف الأسنان

تنظيف الأسنان بالطريقة الصحيحة مرتين في اليوم على الأقل بفرشاة الأسنان المناسبة الناعمة والمعجون

La méthode B.R.O.S.



B comme
Brossez haut et bas
séparément

R comme
Rouleau ou
mouvement rotatif
pour brosser dents
et gencives du rose
vers le blanc

O comme
Oblique :
on incline la
brosse à 45°
sur la gencive

S comme
Suivez un trajet
pour faire le tour
de toutes les
dents sans oublier
le dessus

Un brossage efficace c'est 2 fois par jour pendant 2 minutes