



النشرة البيئية

ابريل 2022

العدد الثالث

(العناية بالفم والاسنان في رمضان)

تحت اشراف

وكيل الكلية لشئون

خدمة المجتمع وتنمية البيئة

أ.د/ هبه الله جمال راشد

عميد الكلية

أ.د/ محمد عبدالمجيد قطامش

Email:Facultyofdentistry187@gmail.com

النشرة البيئية

لكليه طب الأسنان – جامعه أسيوط

تحت رعايه



أ.د/ مها كامل غانم

(نائب رئيس جامعه لشنون
خدمه المجتمع وتنميه البيئه)



أ.د/ طارق عبدالله الجمال

(رئيس جامعه أسيوط)

تحت اشراف



أ.د/ هبه الله جمال الدين راشد

(وكيل الكليه لشنون خدمة المجتمع وتنميه البيئه)



أ.د/ محمد عبدالمجيد قطامش

(عميد الكليه)

العناية بالفم والأسنان في رمضان

متنع الصائم عن الطعام والشراب مدة لا تقل عن 12 ساعة يوميا لمدة شهر كامل، مما يؤدي إلى فقدان السوائل من الجسم. وفي حال عدم تعويض النقص في السوائل بشكل كافي، يقل إفراز اللعاب داخل الفم ويشعر الصائم بعدها بالجفاف، مما يظهر رائحة الفم في رمضان بشكل غير مرغوب به، ويؤدي إلى ظهور مشاكل الفم والأسنان في رمضان.

لا يعد الصيام السبب الوحيد الذي يمكن أن يؤدي إلى جفاف الفم، حيث يوجد بعض الممارسات الخاطئة المرتبطة بالإفطار أو السحور، والتي تساهم في جفاف الفم ومشاكل أخرى تؤثر على صحة الفم والأسنان في رمضان.

ولتفادي مثل هذه المشاكل، من الضروري اتباع بعض النصائح التي تخص العناية بالأسنان في رمضان، ولعل من أهمها تفريش الاسنان في رمضان. يستعرض المقال أسباب ظهور رائحة الفم في رمضان، وأهم نصائح العناية بالأسنان في رمضان، وأهمية تفرش الأسنان فيه.



اسباب رائحة الفم في رمضان:-

تؤدي بعض الممارسات الخاطئة إلى تفاقم مشاكل الفم والأسنان في رمضان، وتظهر رائحة الفم بشكل غير مرغوب به، وتشمل ما يلي:

عدم تفريش الاسنان في رمضان

يعتبر عدم تفريش الاسنان في رمضان من أهم مسببات ظهور رائحة الفم، حيث يهمل كثير من الأشخاص نظافة أسنانهم خلال شهر الصيام لاعتقادهم بأن استخدام معجون الأسنان في رمضان وغسول الفم يفطر الفرد ويبطل الصيام.

يؤدي إهمال الأسنان إلى تراكم بقايا الطعام التي تشكل بيئة مناسبة لنمو البكتيريا، مما يؤدي إلى إحداث أضرار عديدة على صحة الفم والأسنان وتشكل رائحة فم كريهة.

هل تفريش الاسنان يفطر؟

يتساءل ويتخوف الكثير من الناس ما إذا كان تفريش الاسنان في رمضان يبطل الصيام، والحقيقة بأن ذلك لا يؤدي إلى إبطال الصيام عند القيام به بطريقة لا تؤدي إلى بلع معجون الأسنان أو بلع الماء عند القيام بمضمضة الفم بعدها.

لذلك يجب توخي الحذر عند تفريش الأسنان في رمضان قبل وقت الإفطار لتجنب إبطال الصيام، وتقليل كمية الماء التي تستخدم للمضمضة لحدّها الأدنى.

عدم شرب كميات كافية من السوائل:-.

إلى جانب عدم العناية بالفم في رمضان بشكل صحيح، فقد لا يلتزم كثير من الأشخاص بشرب كميات كبيرة من السوائل خلال شهر رمضان مما يؤدي إلى نقص السوائل في الجسم والشعور بجفاف الفم وتشكل رائحة الفم الكريهة.

الإكثار من تناول الطعام عند الإفطار وتناول الوجبات السريعة:-.

يسهم الإكثار من تناول الطعام عند الإفطار وتناول الوجبات السريعة في التأثير على صحة الفم والأسنان بشكل كبير.

التدخين:-.

يعاني المدخنون عادة من رائحة الفم الكريهة وغيرها من المشاكل التي تهدد صحة الفم والأسنان مثل تسوس الأسنان، وتغير لونها حيث تكتسب الأسنان بعد فترة من التدخين اللون الأصفر المائل إلى البني، وتراكم الطبقة الجيرية على الأسنان.

تتضاعف مشاكل الأسنان للمدخنين عند عدم تفريش الاسنان في رمضان بالصورة المطلوبة، حيث أن التدخين بحد ذاته سبب لرائحة الفم الكريهة وكذلك إهمال تفريش الأسنان حيث ان النيكوتين يكون داخل تكوين اللعاب لذلك سيستمر فترة طويلة في الفم حتي مع توقف التدخين .

عدم الالتزام بمراجعة طبيب الاسنان بشكل دوري:-.

ينصح بمراجعة طبيب الأسنان للتأكد من صحة الفم والأسنان وعدم وجود أية التهابات أو تسوس في الأسنان، ويستحسن مراجعة طبيب الأسنان قبل شهر رمضان لتنظيم جرعات الأدوية الموصوفة من قبله لعلاج مشاكل الفم والأسنان والحفاظ على بيئة فم صحية نظيفة أثناء رمضان.



طريقة تفريش الاسنان في رمضان|

من الضروري اتباع طريقة تفريش الاسنان في رمضان بالطريقة

الصحيحة، للحصول على أقصى فائدة من ذلك، حيث يجب تنظيف الأسنان في رمضان بواسطة الفرشاة ومعجون الأسنان يومياً مرة بعد الإفطار، وقبل النوم، وبعد السحور.

كما ينصح بتنظيف الأسنان وتفريشها بعد تناول الوجبات المحتوية على البروتينات مثل الأسماك، والحليب لما تسببه من رائحة كريهة للفم.

وللحفاظ على نتائج تفريش الاسنان في رمضان لأطول فترة ممكنة، ينصح باتباع بعض النصائح الإضافية التي تساعد في الحفاظ على الأسنان واللثة، ومنها:

المضمضة في رمضان: ينصح بمضمضة الفم خلال ساعات الصيام مع تجنب المبالغة بذلك والتأكد من عدم بلع الماء أثناء مضمضة الفم في رمضان.

غسول الفم في رمضان: ينصح باستخدام غسول الفم في رمضان حسب الطريقة الموصوفة من قبل الطبيب لتجنب خطر الإصابة بالتهاب اللثة والأسنان، وينصح بعدم استخدام غسول الفم المحتوي على مواد كحولية لما تسببه من جفاف الفم.

استخدام خيط الأسنان لضمان إزالة بقايا الطعام العالقة بين الأسنان.

استخدام فرشاة اللسان لإزالة البقع البيضاء التي من الممكن أن تسبب رائحة الفم الكريهة.

غمس أطقم الأسنان المتحركة في محاليل التعقيم يومياً للحفاظ على الأسنان نظيفة.

تجدر الإشارة إلى أن عدم تفريش الاسنان في رمضان بشكل يومي وبالطريقة الصحيحة ينتج عنه عدد من الأضرار التي تهدد صحة الأسنان واللثة، ومن هذه الأضرار ما يلي:

الإصابة بتسوس الأسنان.

تكون تجاويف في الأسنان.

التهابات اللثة وينتج عنها انحسار اللثة وانكشاف الجذور وتاكل العظام

نصائح للحفاظ على صحة الفم والاسنان في رمضان

نصح بالالتزام بالنصائح الآتية للحفاظ على صحة الفم والأسنان أثناء الصيام والتقليل من المشاكل التي من الممكن أن تهدد سلامتهم خلال شهر رمضان.

شرب كميات كبيرة من الماء

بالإضافة إلى روتين العناية بالفم وتفرّيش الأسنان في رمضان، ينصح بشرب من 8-10 كاسات يومياً للمحافظة على رطوبة الجسم خلال ساعات الصيام الطويلة، حيث أن شرب كميات وفيرة من الماء تساعد بالحفاظ على بيئة فم رطبة، وتخفف من البكتيريا المتراكمة داخل الفم، وتمنع تكون التجاويف وتسوس الأسنان.

بالإضافة إلى شرب الماء، من الممكن تناول العصائر الطبيعية، والشوربات، وينصح بتجنب المشروبات الباردة، والمشروبات التي تحتوي على مواد حافظة لما لها من أضرار على صحة الأسنان واللثة.

تناول وجبات صحية

ينصح بتناول وجبات صحية خلال شهر رمضان التي تمد الجسم بالرطوبة للحفاظ على بيئة فم صحية نظيفة في رمضان وتجنب الوجبات التي تهدد صحة الأسنان. ومن الأمور التي ينصح بمراعاتها فيما يتعلق بالنظام الغذائي في رمضان:

- الإكثار من تناول الخضروات، والفواكه، ومشتقات الألبان مثل الحليب، والأجبان، والزبدة.
- تجنب الوجبات السريعة المحتوية على كميات كبيرة من الزيوت.
- تجنب تناول الحلويات، والسكريات.
- تجنب المأكولات التي تلتصق بين الأسنان مثل الشوكولاتة، وبعض أنواع الأجبان.
- تجنب شرب القهوة، والشاي، والمشروبات الأخرى المحتوية على الكافيين لأن مثل هذا النوع من المشروبات يزيد إدرار البول مما يزيد الجفاف والعطش.

كما من المهم اتباع ما يلي:

- تجنب تناول كميات كبيرة من الطعام عند الإفطار، حيث يصعب على الجسم حرق كميات الطعام الكبيرة المتناولة بعد ساعات صيام طويلة من خلال عمليات الأيض، مما يؤدي إلى تراكمها داخل الجسم مما يؤدي إلى زيادة الوزن، كما يزيد أيضاً تراكمها بين الأسنان وتشكل رائحة الفم الكريهة وغيرها من المشاكل التي تمثل خطراً على صحة الفم والأسنان في رمضان.

- تجنب التدخين، ينصح بتجنب التدخين لما له من آثار سلبية على صحة الفم والأسنان في رمضان أو خلال أيام السنة الأخرى.
- زيارة طبيب الأسنان بانتظام، ينصح بمراجعة طبيب الأسنان بشكل دوري لمراقبة صحة الفم والأسنان خلال شهر رمضان، والالتزام بأخذ الأدوية الموصوفة لعلاج مشاكل الأسنان للحفاظ على بيئة فموية صحية نظيفة.



اهمية الفلورايد للأسنان

العلاج بالفلورايد هو وصول الفلورايد إلى الأسنان، موضعياً أو نظامياً، لحمايتها من تسوس الأسنان (التجويفات). بالمعنى الدقيق، العلاج بالفلورايد يصلح الأسنان بدلاً من أن يمنع وصول التلف إليها، مسبباً وصول المعدن فلوروأباتيت للمساهمة في تركيب السن التالف.

فلوروأباتيت هو ليس مكون طبيعي من مكونات السن البشري، رغم أنه موجود في أسنان أسماك القرش. المعدن الأساسي الموجود في الأسنان البشرية هو هيدروكسي أباتيت، بدلاً من فلوروأباتيت المصنّع بوجود الفلور. حتى من دون الفلورايد، السن يعاني من تباين متزايد ومتناقص في محتوى المعادن، اعتماداً على كيفية حموضيّة أو قاعدية الفم، واعتماداً على تركيز المواد المختلفة في الفم. الفلورايد يسهل ويعدل إرجاع المحتوى المعدني إلى السن، ويمنع تكسر الأسنان بواسطة الحمض اللاكتيكي وما ينتجه من بكتيريا. الهدف من تنظيف الأسنان بالفرشاة هو: لإزالة طبقة البلاك ميكانيكياً، و لوضع الفلورايد على سطح السن وتعزيز إعادة المعادن مع الفلوروأباتيت.

في العلاج الموضعي بالفلورايد، الفلورايد يوضع مباشرة على سطح السن، والطريقة الأكثر شيوعاً لوضعه هو معجون أسنان الفلورايد. الطرق الأخرى للعلاج بالفلورايد تتضمن غسل الفم المتفلور، حبوب الدواء المحلاة، المواد الهلامية، الرغوة، و الطلاء. في العلاج النظامي بالفلورايد، يتم بلع الفلورايد كمادة مضافة إلى الماء، الملح، أو الحليب، أو كمكون من حبوب الدواء. و بما أن مياه الشرب متفلورة، فالطرق العلاجية الأخرى لا ينصح بها.

الفوائد

التفلور مقبول عالمياً من قبل أطباء الأسنان وخبراء الصحة الآخرين كونه مفيد في منع تلف الأسنان.^[1] المركز الأمريكي للتحكم بالأمراض صنف شرب المياه المتفلورة كواحدة من "أفضل عشر إنجازات صحية عامة في القرن العشرين".^[2] لذلك فمن المفهوم أن العلاج بالفلورايد سوف يتم ممارسته بكثرة وفي جميع المجالات. العديد من أنواع العلاج بالفلورايد معروفه، بدءاً من استخدام معجون الأسنان البيتيّ الغني بالفلورايد إلى الفلورايد الموضوع عملياً في عيادات الأسنان،^[1] إلى إضافة الفلور تحت الإشراف إلى المياه أو المواد المهضومة كالمح. العلاج البيتي يمكن أن يستخدم دون وصفة طبية أو بوصفة من الطبيب. العلاج بالفلورايد، سواء كان بوصفة أو دون، مقسم حسب الاستخدام- معاجين الأسنان، غسل الفم، مادة هلامية/رغوة، طلاء، الغذاء المحتوي على الفلورايد، والمياه المتفلورة.

علاج المياه بالفلورايد

علاج المياه بالفلور هو إضافة الفلورايد بكمية محكمة إلى مصدر المياه العام للتقليل من تلف الأسنان.^[9] بدأ استخدامها في الولايات المتحدة بداية من 1940، و من ثم دراسات الأطفال في المناطق حيث المياه تكون مفلورة طبيعياً. والآن يتم استخدامها من قبل ثلثي سكان الولايات المتحدة في أنظمة المياه،^[10] و قرابة 5.7% من سكان العالم.^[11] رغم أن أفضل دليل متوفر لا يظهر رابط مع آثار عكسية عدا عن التفلور، أغلب الآثار تكون معتدلة،^[12] المياه المتفلورة لا زالت مثيرة للجدل لأسباب أخلاقية، أمنية، و فعالية^[11] ومعارضة تفلور المياه موجودة على الرغم من دعمها من قبل منظمات الصحة العامة

معجون الأسنان

معظم معاجين الأسنان اليوم تحتوي على نسبة فلورايد ما بين 0.22 (1000 جزء من المليون) إلى 0.312 (1450 جزء من المليون)، (بالعادة على شكل صوديوم فلورايد أو صوديوم مونو فلورو فوسفيت 100 جرام من معجون الأسنان يحتوي 0.76 جرام بما يعادل 0.1 جرام من الفلورايد. الوصفة الطبية لمعاجين أسنان الفلورايد تحتوي بشكل عام على 1.1% (5.000 جزء من المليون) (صوديوم فلورايد. و هذا النوع من معاجين الأسنان يستخدم بنفس الطريقة كالمعجون العادي. من المثبت أن 1.1% من صوديوم فلورايد هو

آمن وفعال في منع التسوس.^[1] معجون الأسنان الموصوف طبيياً يستخدم ثلاث مرات يومياً بدلاً من معجون الأسنان العادي.

غسول الفم

المركب المحتوي على الفلورايد والأكثر شيوعاً هو صوديوم فلورايد . محاليل الصوديوم فلورايد بنسبة 0.05 دون وصفة طبية للاستعمال اليومي موجودة للاستخدام. الفلورايد بهذا التركيز غير قوي كفاية للأشخاص الأكثر عرضة للتسوس.^[1] الغسول الموصوف طبيياً يكون أكثر فاعليةً للأشخاص المعرضين للتسوس، لكن بالعادة يكون باطل للأطفال، وخصوصاً في الأماكن التي تشرب فيها المياه المتفلورة. ومع ذلك، في الأماكن التي لا تستخدم فيها المياه المتفلورة، هذه المنتجات توصف بعض الأحيان للأطفال.

المواد الهلامية/الرغوة

تستخدم المواد الهلامية والرغوة من قبل الأشخاص الأكثر عرضةً للتسوس، مرضى التقويم، المرضى الذين يتعرضون لإشعاعات الرأس والرقبة، المرضى الذين يعانون من تركيز لعاب منخفض، والأطفال الذين يجب أن تكون أضرارهم الدائمة مغلقة لكن لا يمكن ذلك. المادة الهلامية أو الرغوة يتم استعمالها من خلال صينية الفم، والتي تحتوي على هذا المنتج. هذه الصينية تحمل في الفم عند القضم. هذه الطريقة تأخذ تقريباً أربع دقائق، والمرضى يجب أن لا يغسلوا فمهم أو يأكلوا أو يدخنوا أو يشربوا لمدة 30 دقيقة على الأقل بعد التطبيق.

بعض المواد الهلامية مصنوعة للإستخدام البيتي، وتستخدم بطريقة مشابهة لمعاجين الأسنان. تركيز الفلورايد في هذه المواد الهلامية أقل بكثير من المنتجات الأخرى. الطبعة لأسنان المريض يمكن أن تتم من قبل طبيب الأسنان، الذي يستخدم تلك الطبعة لعمل صينية تناسب الفم وتوضع فوق أسنان المريض. المريض يمكن أن يستخدم هذه الصينية لعلاج الفلورايد ووضعها فوق أسنانه طوال الليل.

الطلاء

طلاء الفلورايد لديه فائدة عملية إضافية على المواد الهلامية في سهولة التطبيق، والطعم الغير مؤذي، و استخدام كميات أقل من الفلورايد من الكميات المطلوبة في المواد الهلامية.

الطلاء مقصود لنفس مجموعة المرضى الذين يستخدمون المواد الهلامية والرغوة. و ليس هنالك دليل منشور يدل على أن الفلورايد المطليّ هو عامل مؤثر على تفلور طبقة المينا . الطلاء يستخدم مع فرشاة ويجف خلال ثواني. التطبيق الموضعي للفلور أعطى نتائج أفضل من التطبيق النظامي بدرجة عالية.

أدوات بطيئة الإطلاق

الأجهزة التي تطلق الفلورايد ببطئ يمكن أن تزرع على سطح السن، بشكل تقليدي على الضرس من الجهة الغير ظاهرة والتي لا تتداخل مع عملية المضغ. النوعين الأساسيين هما الغشاء البوليمر و حبة الزجاج. هذه الأدوات فعالة في زيادة تركيز الفلورايد وفي منع التسوس، لكن لديها مشاكل في القدرة على الاحتفاظ بهم، حيث أنه هذه الأجهزة تسقط بتكرار.

حبوب الدواء المحلاة

حبوب الدواء المحلاة المتفلورة ممكن أن تحتوي على 1 ميليغرام من الفلورايد، وتوضع في الفم وتمتص. الحبة المحلاة الذائبة تلبع ببطئ، لذلك استعمالها موضعي ونظامي بنفس الوقت. أظهرت دراسة مقارنة أجريت عام 1995 التأثيرات لحبوب الدواء المحلاة المتفلورة والحبوب المتفلورة وأعطت دليلاً واضحاً على أن الفلورايد يستخدم بشكل موضعي.



المكملات الطبية

يباع الفلورايد على شكل أقراص وذلك لحماية التجاويف السنية.

المكملات الطبية على شكل حبوب دواء، حبوب محلاة، أو سوائل (تتضمن الفلورايد والفيتامينات) تستخدم بشكل أساسي للأطفال في المناطق التي لا تستخدم فيها المياه المتفلورة. الدليل الذي يدعم فاعلية هذا العلاج مع الأسنان اللبنية ضعيف. المكملات تمنع التسوس في الأسنان الدائمة. من الآثار الجانبية الواضحة لهذا العلاج هو درجة قليلة إلى معتدلة من تسمم الأسنان بالفلور. [4]

المؤشرات لعلاج الفلورايد عوامل المخاطرة عند الفرد وسبب العلاج سوف يحددان طريقة العلاج بالفلورايد. استشر طبيب الأسنان قبل البدء بأيّة علاج. أسباب العلاج بالفلورايد تتضمن

- بقع بيضاء.
- تطور تلف الأسنان عند المرضى بخطورة معتدلة إلى عالية.
- تلف نشط.
- تقويم الأسنان.
- حماية إضافية إذا كانت ضرورية للأطفال الذين لا يشربون مياه متقلورة.
- للتقليل من حساسية الأسنان.
- حماية سطح الجذور.
- تركيز لعاب قليل.



المخاطر الصحية

جرعة مفرطة

استهلاك كمية كبيرة من الفلورايد يمكن أن يؤدي إلى التسمم تسمم بالفلورايد والموت: الجرعة المميّنة لمعظم البالغين تقدر من 5 إلى 10 جرامات (مما يعادل 32-64 ملج/كغ من الفلورايد/كغ من وزن الجسم هضم الفلورايد يمكن أن ينتج مشاكل هضمية على جرعة أقل ب 15 إلى 20 مرة على الأقل (0.2-0.3 ملغ/كغ) من الجرعات المميّنة.^[19]الأخذ المزمّن والتعرض الموضوعي قد يسبب تفلور الأسنان، والتعرض المفرط النظامي ممكن أن يؤدي إلى تأثيرات نظامية مثل تفلور الهيكل العظمي. الأطفال الصغار في عرضة للخطر عند تلقيهم جرعة زائدة من الفلورايد، والمنظمة الأمريكية لأطباء الأسنان (ADA)) نشرت مؤخراً دليلاً مرحلياً عن استهلاكهم من الفلورايد. في عام 1974، ابتلع طفل ذو ثلاثة أعوام 45 مليلتر من محلول فلورايد 2%، أي ثلاثة أضعاف الجرعة المميّنة، ومن ثم توفي.

الفلورايد كان قد تم بلعه خلال زيارته الأولى لطبيب الأسنان، وتم الكشف لاحقاً أن العيادة كانت مسؤولة قانونياً عن موت الطفل.

التفلور

معظم التفلور معتدل وتجميلي، لكن الفرصة لتفلور شديد تزداد مع ازدياد التعرض للفلورايد. تقرير حديث تم نشره من قبل مجلس البحوث الوطنية ينص على أن التفلور الشديد يمكن أن يعد "تأثير سام" يزيد من انتشار التسوس، لكنه التفلور الشديد أمر مستبعد مع الاستخدام الطبيعي للعلاج بالفلورايد.

الوقايه خير من العلاج :-

- أغسل اسنانك بالفرشاه مرتين في اليوم . عندما تقوم بتنظيف الفرشاه ، لا تتعجل وقد تستغرق عمليه الغسيل حوالي دقيقتين للقيام بذلك .
- استخدام المعدات المناسبه ، استخدام معجون أسنان يحتوي علي الفلورايد وفرشاه اسنان ذات شعيرات ناعمه تناسب فمك بشكل مريح
- استخدام الفرشاه بلطف بحركات دائريه قصيره ذهابا وايابا ، يمكن يؤدي التمشيط الشديد او الشعيرات القاسيه الي الاضرار باللثه .

- التنظيف بالخيط : أدخل الخيط بحذر بين أسنانك ، بحركه ذهاب واياب ضع الخيط برفق علي خط اللثه واستخدامه لازاله أي فضلات طعام .
- استخدام غسول الفم يمكن ان يصل الي الاماكن التي يمكن ان تفوتها فرشاه اسنانك وحتى التنظيف العميق للخيط . ابحث عن غسول للفم يحتوي علي الفلورايد أو الكلوروهيسدين ، لانه ثبت انه يقوي المينا ويحارب التسوس .
- قم بزيارة طبيب اسنانك مرتين في السنه علي الاقل ، حتي لو لم يكن لديك اسنان طبيعيه او لديك أطقم أسنان .



- أخيرا وليس أخرا ، تذكر دائما ان صحة الاسنان واللثة لا تلعب فقط دورا مهما في قدرتك علي الابتسام والتحدث والاكل والتواصل الاجتماعي والشعور بالرضا عن نفسك فحسب ، بل لها أيضا تأثير كبير علي الصحة العامه .

تذكر عزيزي القارئ عادات يومية للعناية بصحتك

- شرب الماء بانتظام حيث انه يحمي الانسان من ألم الرأس بالاضافه الي التخلص من السموم في الجسم ويحسن الجهاز الهضمي .
- الرياضة اليومية وتمارين الايروبيكس لتنشيط الدورة الدمويه والحفاظ علي اللياقه البدنيه .
- الحرص علي تناول وجبه الفطار حيث أنها تؤثر علي أدائك العقلي والعضلي طوال اليوم .
- المشي لمدة 30 دقيقه يوميا والتعرض للشمس حيث انها تمد الجسم بفيتامين د .
- أخيرا وليس أخرا أعتني بنظافه أسنانك جيدا حيث أنها عنوان ابتسامتك وصحتك .
- استذكر دروسك جيدا وأعمل وأجتهد جيدا وتذكر الشاعر حافظ ابراهيم :
- أرفعوا دولتي علي العلم والاخلاق
- فالعلم وحده ليس يجدي



ادارة العلاقات العامة