

تم تحميل هذا الملف من موقع ملفات الكويت التعليمية



[com.kwedufiles.www//:https](https://www.kwedufiles.com)

\*للحصول على أوراق عمل لجميع الصفوف وجميع المواد اضغط هنا

\* للحصول على أوراق عمل لجميع مواد الصف الرابع اضغط هنا

<https://kwedufiles.com/4>

\* للحصول على جميع أوراق الصف الرابع في مادة علوم ولجميع الفصول, اضغط هنا

<https://kwedufiles.com/4science>

\* للحصول على أوراق عمل لجميع مواد الصف الرابع في مادة علوم الخاصة بـ الفصل الأول اضغط هنا

<https://www.kwedufiles.com/4science1>

\* لتحميل كتب جميع المواد في جميع الفصول للـ الصف الرابع اضغط هنا

<https://www.kwedufiles.com/grade4>

[bot\\_kwlinks/me.t//:https](https://t.me/bot_kwlinks)

للحصول على جميع روابط الصفوف على تلغرام وفيسبوك من قنوات وصفحات: اضغط هنا

الروابط التالية هي روابط الصف الرابع على مواقع التواصل الاجتماعي

مجموعة الفيسبوك

صفحة الفيسبوك

مجموعة التلغرام

بوت التلغرام

قناة التلغرام

رياضيات على التلغرام

# كيف نهتم بالأسنان؟



الاهتمام بالأسنان للأسنان أهميَّة كبيرة في حياتنا، فهي تُقَطِّع الطعام الذي يمدُّ جسمنا بالطاقة، وتُحافظ على شكل الوجه، وتعطي الإنسان مظهرًا جماليًّا، وتساعدنا في نطق الأحرف بشكل أفضل، لذلك يجب علينا المحافظة على أسناننا سليمة، لتعطينا الرّاحة الجسديَّة والنفسية.

## كيف نهتم بأسناننا؟

- ❖ تنظيف أسناننا بالفرشاة والمعجون مرّتين في اليوم على الأقل.
- ❖ استخدام خيط تنظيف الأسنان لتنظيف الفراغات بين الأسنان.
- ❖ عمل الفحوصات الدورية عند طبيب الأسنان.
- ❖ التقليل من تناول السكريّات خاصّة قبل النوم، بسبب التصاق البعض منها بالأسنان.
- ❖ عدم استخدام الأسنان لكسر الأشياء الصلبة؛ خوفاً من تعرّضها للكسر.
- ❖ تناول الغذاء السليم الغني بالكالسيوم يساعد على تقوية العظام بما فيها الأسنان.