

GLS / C / 524 -22

CIRCULAR

23 May 2022

**Oral Health & Hygiene**

---

Dear parents,

Oral health is a key indicator of overall health, well-being, and quality of life. Dubai Health Authority (DHA) has shared with us tips (attached below) to create awareness on the importance of oral health for happiness, well-being, and good oral hygiene.

We hope these tips are useful to you.

Warm regards,



**Asha Alexander**  
**Principal**  
**Executive Leader - Climate Change**

أشا ألكساندر  
مديرة المدرسة  
الرئيس التنفيذي - تغير المناخ



**Oral health is essential for general health and well-being.**

**Facts to know:**

- Three most common oral conditions that affects health and quality of life are: cavities, severe gum disease, and extensive tooth loss.
- Oral disease will cause pain & may progress to cause problems with eating, speaking and learning.
- Drinking fluoridated water and getting dental fissures sealants (in childhood) is the most effective way to prevent cavities.
- Primary teeth are important for the health and quality of your child's life and they begin to appear from the age of 6 months, and it is expected that some of your child's primary teeth will last for at least 12 years.
- 1 in 5 children aged 5 to 11 years will have at least one untreated decayed tooth.
- 1 in 7 adolescent aged 12 to 19 years have at least one untreated decayed tooth.

**Tips to protect and maintain healthy teeth:**



Brush your teeth twice daily with a fluoride toothpaste



Drink water at mealtimes rather than juice or soda



Minimize the daily intake of sweetened drinks and food



Choose fruits and vegetables for snacks



Quit smoking



Eat more fruits and vegetables and have fewer portions of fruit juice, cookies and candies



Visit the dentist every 6 months

# صحة الفم

## صحة الفم تعزز صحتنا العامة

### حقائق يجب معرفتها:

- أكثر أمراض الفم التي قد تؤثر سلباً على الصحة وجودة الحياة هي: التجايف، وتسوس الأسنان، وأمراض اللثة الحادة، وفقدان الأسنان.
- أمراض الفم تسبب الألم والالتهابات التي قد تؤدي إلى مشاكل في الأكل والتحدث والتعلم.
- لتعزيز صحة الأسنان ومحاربة ظهور التسوس علينا شرب الماء المعزز بالفلورايد، وعلاج شقوق الأسنان في الطفولة.
- الأسنان اللبنية مهمة لصحة وجودة حياة طفلك، فهي تبدأ بالظهور من عمر 6 شهور، ويستمر استخدامها ما لا يقل عن 12 سنة.
- 1 من كل 5 أطفال من الذين تتراوح أعمارهم بين (5-11) سنة لديهم سن واحد على الأقل مصاب بتسوس الأسنان وغير معالج.
- 1 من كل 7 من المراهقين الذين تتراوح أعمارهم بين (12-19) سنة لديهم سن واحد على الأقل مصاب بتسوس الأسنان وغير معالج.

### يمكن حماية أسناننا والحفاظ على صحتها خلال ما يلي:



غسل الأسنان مرتين يومياً بمعجون أسنان يحتوي على الفلورايد



استبدال العصائر أو المشروبات الغازية بالماء عند الأكل



التقليل من المشروبات والأطعمة التي تحتوي على سكريات مضافة



اختيار الفواكه والخضروات اللوجبات الخفيفة



الإقلاع عن التدخين بجميع أشكاله



تناول المزيد من الفاكهة والخضروات، والتقليل من حصص عصائر الفاكهة والبسكويت والحلويات



الزيارة الدورية لطبيب الأسنان كل 6 أشهر