



Sustainability
in Dentistry

الحفاظ على صحة الفم مفيد لك وللبيئة

يمكنك المساعدة من خلال إجراء تغييرات بسيطة تقلل من تأثيرك على البيئة

يمكنك مساعدة البيئة من خلال اتباع روتين جيد لصحة الفم وتطبيق العادات الصحية.

الوقاية من المرض



اغسل أسنانك مرتين يومياً لمدة دقيقتين.
نظف ما بين أسنانك بشكل يومي.
استعمل دائماً معجون أسنان يحتوي
على الفلوريد.

تجنب استهلاك الكثير من الأطعمة التي تحتوي على
السكر، المشروبات الغازية، والمشروبات المنكهة.

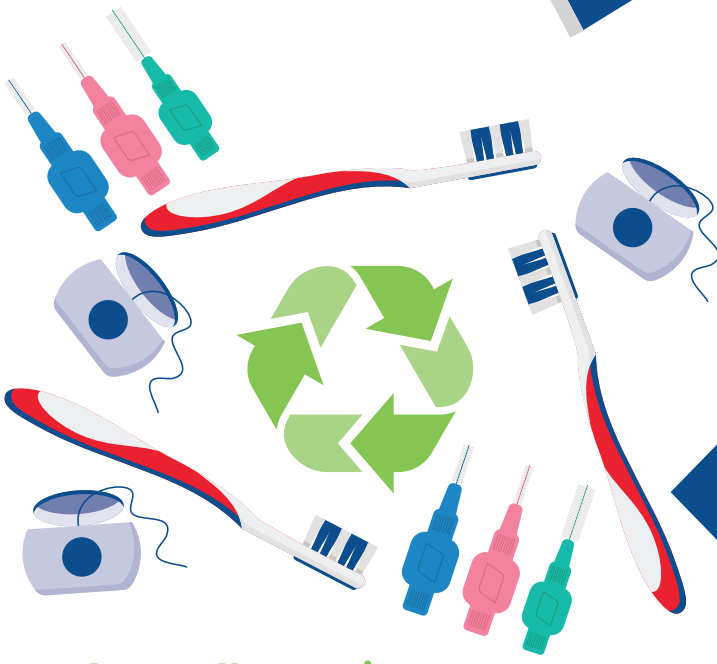
يجب الاعتدال في تناول الكحول والإقلاع عن التدخين
(بما في ذلك التدخين الإلكتروني - ومصادر أخرى).



إعادة التدوير

اختر فرشاة أسنان وأنايب معجون
مصنوعة من مواد مستدامة يمكن
إعادة تدويرها.

أعد تدوير التغليف، والفرش،
وأنايب المعجون متى
استطعت.



حافظ على المياه!

أغلق صنبور المياه بينما تغسل أسنانك.
لا داعي لشطف أسنانك بالماء بعد غسلها.
ضع خيط الأسنان المستعمل في سلة القمامة وليس في الحمام.

شجع الاستدامة



- ✓ اسأل طبيب الأسنان عن سياسة
الاستدامة التي يتبعها.
- ✓ اسأل عن حجز المواعيد العائلية
لخفض عدد الزيارات.
- ✓ اسأل عن دمج عدة مواعيد معا
(مثال: فحص الأسنان وتنظيف الفم).
- ✓ اسأل طبيب الأسنان عن مخطط
لإعادة التدوير.
- ✓ اسأل عن خطط العلاج والفواتير
الإلكترونية.

طب الأسنان
له تأثير على
البيئة.

خفض ثاني أكسيد الكربون



استفد من الخيارات
المتاحة مثل عيادات
الأسنان المتنقلة
وعيادات الأسنان
عبر الهاتف.

إن كان بإمكانك الاختيار،
فمن الأفضل استعمال
المواصلات العامة، أو السير
على الأقدام أو ركوب الدراجة
للذهاب إلى عيادة طبيب
الأسنان.



Colgate

gsk

P&G

Dentsply
Sirona

TePe

الشركاء الخمس المؤسسة لمشروع الإستدامة في طب الأسنان وهم
Colgate, GSK Consumer Healthcare, Dentsply Sirona, Procter & Gamble, TePe

طور هذا المحتوى من قبل فريق عمل الاستدامة في طب الأسنان: N. Martin, J. Zenk, S. Darteville, S. Mulligan

