



دليل مجاني

دليل الابتسامة الصحية

عادات بسيطة وصادقة وخطة ذكية لأسنانك — في المنزل وفي الخارج

ملاحظة سريعة قبل أن تبدأ: هذا الدليل عبارة عن معلومات عامة تساعدك على العناية بأسنانك واتخاذ قرارات سليمة. وهو ليس تشخيصًا، ولا يمكن أن يحلّ محلّ فحصٍ سريري دقيق. فكلّ فمٍ يختلف عن الآخر. استشير طبيب أسنانك دائمًا بشأن حالتك الخاصة، وبخاصّةٍ قبل البدء بأيّ علاج أو التوقّف عنه.

لماذا أعدنا هذا الدليل

معظم مشكلات الأسنان بطيئة وصامتة ويمكن الوقاية منها. وعندما يبدأ الألم، غالبًا ما يكون العلاج البسيط والزهيد التكلفة قد فات أوانه. والخبر السار أنّ العادات التي تحمي أسنانك بسيطة، وأنّ العلامات التحذيرية المهمة سهلة التعلّم. أعدنا هذا الدليل لنوعين من القراء: الشخص الذي يرغب ببساطة في الحفاظ على صحّة أسنانه أطول مدّة ممكنة، والشخص الذي يفكر في تلقي العلاج في الخارج ويتساءل كيف يستعدّ لذلك. وسواء زرتنا يومًا في بوخارست أم لا، نودّ أن تخرج بشيء مفيد. فلنبدأ الآن.

1. العناية اليومية التي تُحدث فرقًا حقيقيًا

لست بحاجةٍ إلى حمّاجٍ مليء بالمنتجات. أنت بحاجة إلى بضعة أمور تُؤدّي بإتقان، كلّ يوم. وإليك ما يُحدث فرقًا حقيقيًا.

نظّف أسنانك دقيقتين، مرتين في اليوم

الدقيقتان أطول ممّا تشعر به. فمعظم الناس ينظّفون أسنانهم نحو 45 ثانية ويظنّون أنّهم انتهوا. قسّم فمك إلى أربعة أقسام — العلوي الأيمن، والعلوي الأيسر، والسفلي الأيمن، والسفلي الأيسر — وامنح كلّ قسمٍ نحو ثلاثين ثانية.

الأسلوب الصحيح أهمّ من بذل الجهد. فالفرّك القويّ ذهابًا وإيابًا لا ينظّف بصورةٍ أفضل؛ بل يُبلي المينا ويدفع لثتك إلى التراجع مع مرور الوقت. بدلًا من ذلك:

- أمسك الفرشاة بزاويةٍ تقارب 45 درجة من خطّ اللثة، حيث تحبّ اللويحة الجرثومية (البلاك) أن تختبئ.
 - استخدم حركاتٍ دائريّةً صغيرة ولطيفة أو مسحاتٍ قصيرة.
 - غطّ كلّ الأسطح: الخارجي، والداخلي (كثيرًا ما يُهمَل الناس السطح الداخلي للأسنان الأمامية السفلية)، والأسطح الطاحنة العلوية.
 - دَع شعيرات الفرشاة تقوم بالعمل. فإن كنت تُسّطحها، فأنت تضغط بقوة زائدة.
- استبدل فرشاتك، أو رأس الفرشاة الكهربائية، كلّ ثلاثة أشهر، أو قبل ذلك إن تباعدت الشعيرات وتفرّقت.

نظف ما بين أسنانك — هذا هو النصف الذي يُهمله الجميع

لا تصل الفرشاة إلّا إلى نحو ثلاثة أسطح من الأسطح الخمسة لكلّ سنّ. أمّا السطحان اللذان تتلامس عندهما الأسنان مع جاراتها فهما الموضع الذي غالبًا ما يبدأ فيه التسوّس وأمراض اللثة، ولا تستطيع الفرشاة الوصول إلى هناك. ومهما كانت أدواتك — الخيط السنيّ، أو الفرش بين السنيّة، أو جهاز الريّ المائيّ — فالهدف واحد: تفكيك اللويحة الجرثومية بين أسنانك مرّة واحدة يوميًا.

- **الفرش بين السنيّة** (فرش صغيرة تشبه منظف الأنابيب) ممتازة إن كان بين أسنانك مساحة صغيرة، ويجدها كثير من الناس أسهل من الخيط.
- **الخيط السنيّ** هو الخيار التقليدي للتلامسات الضيقة. لُفّه على شكل حرف C حول كلّ سنّ ومرّره برفق تحت خطّ اللثة، بدلًا من دفعه مباشرة إلى الأسفل.
- **أجهزة الريّ المائيّ** بديل جيّد إن كنت تملك جسرًا أو غرسات (زراعات) أو تقويمًا، أو كنت ببساطة تكره الخيط.

اختر الأداة التي ستستخدمها فعلاً. فأفضل وسيلة للتنظيف بين الأسنان هي تلك التي تصبح عادة.

التوقيت: نظف أسنانك قبل الفطور، وانتظر بعد الوجبات الحمضية

هناك نصيحتان صغيرتان في التوقيت تُحدثان فرقًا حقيقيًا:

- **بعد تناول شيء حمضي** — كعصير الفاكهة أو الحمضيات أو النبيذ أو المشروبات الغازية — تصبح المينا لينّة مؤقتًا. والتنظيف فورًا قد يفرك ذلك السطح اللين ويُزيله. انتظر نحو 30 إلى 60 دقيقة، أو اشطف فمك بالماء الصافي أولًا.
- **في الصباح**، يُعدّ تنظيف الأسنان قبل الفطور خيارًا معقولًا: فهو يُزيل اللويحة الجرثومية المتراكمة أثناء الليل ويُعلّف أسنانك بالفلورايد قبل أن تأكل. وإن كنت تفضّل التنظيف بعد الفطور، فانتظر قليلًا إن كان الفطور حمضيًا.

كهربائية أم يدوية؟

الفرشاة الكهربائية ليست سحرًا، لكنّها تُبشّر الأسلوب الصحيح لمعظم الناس. فالرأس المتذبذب أو الاهتزازي يقوم بالحركات الصغيرة نيابةً عنك، وتحتوي طررز كثيرة على مؤقّت مدمج لدقيقتين وحساس ضغط يُنبّهك عندما تضغط بقوة زائدة. فإن كنت تميل إلى الاستعجال أو الفرك، فالفرشاة الكهربائية تستحقّ الاقتناء. ومع ذلك، فإنّ الفرشاة اليدوية المستخدمة بأسلوب صحيح، طوال الدقيقتين كاملتين، تنظّف على نحو ممتاز. فالأسلوب أهمّ من الأداة.

أساسيات معجون الأسنان والفلورايد

أهمّ ما في معجون أسنانك هو أن يحتوي على **الفلورايد**. فالفلورايد يقوّي المينا ويساعد على عكس أولى مراحل التسوّس قبل أن يتكوّن التجويف. وإليك بضع نقاط عملية:

- بالنسبة إلى معظم البالغين، يكفي معجونٌ عاديّ يحتوي على الفلورايد.
- **ابصق ولا تشطف**. بعد التنظيف، ابصق الفائض لكن تجنّب الشطف الوفير بالماء. فالشطف يجرف الفلورايد المركّز ويُضعف أثره الواقي. عادة صغيرة، بفائدة حقيقية.
- معاجين "التبييض" تُزيل في معظمها بقع السطح بمواد كاشطة خفيفة؛ وهي لا تغيّر اللون الطبيعي لأسنانك. تجنّب أيّ منتجٍ يُسوّق على أنّه شديد الكشط للاستعمال اليومي.
- أسنانٌ حسّاسة؟ غالبًا ما يساعد معجونٌ مخصّصٌ للحساسية، إن استُخدم بانتظام، خلال أسبوعين تقريبًا.

2. تناول الطعام والشراب من أجل أسنان أقوى

يؤثر الطعام في أسنانك بطريقتين: ممّا يتكوّن، وكم مرّة تتناوله. والتكرار أهمّ ممّا يدركه معظم الناس. فرشف مشروب سكري على مدى ساعة أسوأ بكثير من شربه دفعةً واحدة، لأنّ كلّ رشفة تُعيد إطلاق الهجوم الحمضي على مينا أسنانك.

ما الذي يفيد

- **الماء، وبخاصّةٍ إن كان مُفلوّرًا.** فهو يغسل بقايا الطعام، ويُبقي اللعاب متدفّقًا، ولا يُضيف شيئًا مضرًا.
- **الجبن واللبن (الزبادي) السادة والحليب** — غنيّة بالكالسيوم، بل إنّ الجبن يساعد على معادلة الحمض بعد الوجبة.
- **الخضراوات والفواكه المقرمشة** كالجزر والكرفس والتفاح، التي تُنشّط تدفّق اللعاب وتنظّف الأسنان برفق أثناء المضغ.
- **الخضراوات الورقية والمكسّرات والبروتين قليل الدهون،** التي تُمدّد أسنانك وعظم فكّك بالمعادن التي يعتمدان عليها.
- **اللعاب نفسه** هو خطّ الدفاع الطبيعي في فمك. فالحفاظ على الترطيب ومضغ العلكة الخالية من السكر بعد الوجبات يساعدان اللعاب على أداء دوره.

ما الذي يُسبّب التآكل والتسوّس

- **السكر يُغذي البكتيريا** التي تُنتج الحمض المذيب للمينا. والكفّية الإجمالية مهمّة، لكنّ التكرار أهمّ.
- **المشروبات الحمضية** — كالمشروبات الغازية (بما فيها الخالية من السكر)، وعصائر الفاكهة، والمشروبات الرياضية ومشروبات الطاقة، بل حتى المياه الفوّارة بكفّيات كبيرة — تُلّين المينا مباشرةً. والشرب عبر ماسّة (شاليمو) وتناولها مع الوجبات بدلًا من رشفها طوال اليوم يساعدان كلاهما.
- **التسالي المستمرة (السنّاكينغ)** تُبقي فمك في حالة حمضية منخفضة الشدّة على الدوام، دون منحه وقتًا للتعافي بين الهجمات.
- **الحلويات اللزجة والفواكه المجفّفة** تلتصق بالأسنان وتُطيل مدّة تعرّضها للحمض.

لا حاجة إلى جُميعة عابرة أو قائمةٍ بأطعمةٍ ممنوعة. فالحقيقة الصادقة الرتيبة تنجح: استمتع بالأشياء الحلوة والحمضية مع الوجبات بدلًا من التسلية بها على مدار اليوم، واشرب الماء بينها، وامنح فمك فتراتٍ طويلة من الهدوء كي يتعافى.

3. عشر علامات تحذيرية لا ينبغي أن تتجاهلها

عادةً ما يُنذرك فمك قبل أن تتحوّل مشكلة صغيرة إلى مشكلة كبيرة. وإليك عشر علاماتٍ يجدر التصرّف حيالها — ما قد تلاحظه، وما قد تعنيه، ومدى سرعة التعامل معها.

1. **نزف اللثة عند التنظيف بالفرشاة أو الخيط** ما قد يعنيه: غالبًا التهاب لثة مبكّر (التهاب اللثة) بسبب اللويحة الجرثومية — قابلٌ للعكس، لكنّه إنذارٌ حقيقي. مدى الإلحاح: قريبًا. حسنّ تنظيفك؛ فإن استمرّ أكثر من أسبوعين، فراجع طبيب أسنان.
2. **رائحة فم كريهة مستمرة أو طعم سيّئ** ما قد يعنيه: لويحة جرثومية محتبّسة، أو مرض لثة، أو سنّ ملتهبة. مدى الإلحاح: غير عاجل، لكن يستحقّ الفحص إن استمرّ رغم التنظيف الجيّد.
3. **حساسية الأسنان تجاه الحارّ أو البارد أو الحلو أو الحلو** ما قد يعنيه: جذور مكشوفة، أو مينا متآكلة، أو تجويف صغير، أو حشوة متشقّقة. مدى الإلحاح: احجز فحصًا. أمّا الحساسية المفاجئة الشديدة فينبغي فحصها في وقتٍ أقرب.

4. ألم أو خفقان مستمر في سنّ ما قد يعنيه: تسوّس بلغ العصب، أو عدوى في طور التكوّن. مدى الإلحاح: سريع. فالألم المستمرّ نادرًا ما يزول من تلقاء نفسه، وغالبًا ما يزداد علاجه كلفةً كلّما طال انتظارك.
5. تورّم في اللثة أو الوجه أو الفكّ ما قد يعنيه: خُراجّ محتمل أو عدوى منتشرة. مدى الإلحاح: عاجل. فالتورّم في الوجه، وبخاصّةٍ مع الحمّى أو صعوبة البلع، يحتاج إلى رعاية في اليوم نفسه.
6. سنّ دائمة متخلخلة ما قد يعنيه: مرض لثة متقدّم، أو إصابة، أو فقدان عظم حول السنّ. مدى الإلحاح: سريع. فالتحرّك المبكر قد يُنقذ السنّ أحيانًا.
7. تراجع اللثة أو ظهور الأسنان "أطول" ما قد يعنيه: تراجع لثة بسبب التنظيف القويّ، أو صرير الأسنان، أو مرض اللثة. مدى الإلحاح: احجز فحصًا لمعرفة السبب قبل أن يتفاقم.
8. ألم في الفكّ، أو طقطقة، أو الاستيقاظ مع صداع ما قد يعنيه: صرير الأسنان أو مشكلة في مفصل الفكّ. مدى الإلحاح: غير عاجل، لكن اذكره مبكرًا — فواقي ليليّ بسيط قد يمنع سنواتٍ من التآكل.
9. قرحة أو تقرّح أو بقعة لا تلتئم خلال أسبوعين إلى ثلاثة ما قد يعنيه: معظمها غير مؤدٍ، لكن أيّ قرحة في الفم لا تلتئم ينبغي فحصها دائمًا. مدى الإلحاح: افحصها بسرعة. لا تنتظر وتأمّل.
10. سنّ متكسّرة أو متشققة أو حشوة مفقودة — حتى من دون ألم ما قد يعنيه: بابّ مفتوح للتسوّس والبكتيريا، وشقّ قد يتّسع. مدى الإلحاح: احجز قريبًا. فالإصلاح المبكر أبسط وأرخص من انتظار حدوث الألم. إصلاح يكلف قليلًا اليوم كثيرًا ما يمنع علاجًا أكبر وأكثر كلفةً غدًا. وعند الشكّ، اطلب فحصه.

4. قائمة الاستعداد للمريض السائح للعلاج

إن كنت تفكر في العلاج بالخارج، فالاستعداد الجيّد يجعل كلّ شيء أكثر سلاسةً وأمانًا وأقلّ كلفةً في الغالب. اطبع هذه الصفحة ووضّع علامةً كلّما أنجزت بندًا.

قبل التواصل مع أيّ عيادة

- ☐ احصل على صورة أشعّة بانورامية حديثة (OPG) إن استطعت — فهي تُظهر جميع أسنانك وعظم فكّك في صورةٍ واحدة، وتتيح للعيادة التخطيط الصحيح عن بُعد.
- ☐ احتفظ بأيّ صور مقطعية (CT) أو صور أشعّة أصغر لديك بالفعل.
- ☐ التقط بضع صور واضحة لأسنانك (منظر أمامي، وأيّ منطقة مشكلة محدّدة) في إضاءةٍ جيّدة.
- ☐ اكتب ملاحظة قصيرة عن ما الذي يُزعجك وما الذي توّد تغييره.

تاريخك الطبيّ

- ☐ اذكر أيّ حالات طبّيّة (السكريّ، أمراض القلب، هشاشة العظام، وما إلى ذلك).
- ☐ اذكر جميع الأدوية التي تتناولها، بما فيها المكملات — فبعضها يؤثّر في علاج الأسنان والالتهام.
- ☐ دوّن أيّ مميّعات للدم، فهي مهمّة لعمليات القلع والجراحة.
- ☐ دوّن أيّ حساسية، وبخاصّةٍ تجاه الأدوية أو اللاتكس أو المعادن.

□ دُونَ أيِّ أعمال أسنان سابقة وكيف كانت تجربتك معها (التخدير، القلق، المضاعفات).

أسئلة تطرحها على أيِّ عيادة (مُؤشرات جودة ينبغي الإصغاء إليها)

- **التعقيم:** كيف تُعقَّم الأدوات؟ هل تتَّبِع بروتوكولات صارمة وحديثة؟
- **المواد:** ما أنظمة الغرسات (الزراعات) والتيجان والمواد التي تستخدمها؟ هل هي علامات تجارية عالمية معترف بها؟
- **الضمان:** هل هناك ضمان على الغرسات والتيجان وسائر الأعمال — ماذا يغطِّي، ولأيِّ مدَّة؟
- **الخطة والسعر:** هل ستحصل على **خطة علاجية وتقدير سعر مكتوبين** قبل أن تلتزم؟
- **الرعاية اللاحقة:** ماذا يحدث إن نشأت مشكلة بعد عودتك جَوًّا إلى بلدك؟ هل يمكن التواصل معهم، وهل يمكن ترتيب زيارة عودة؟
- **اللغة:** هل يستطيع الفريق التواصل بوضوح بلغتيّ تتقنها؟
- **التوقيت:** كم زيارةً وكم يومًا سيستغرق علاجك واقعيًّا؟

الحقيبة والأمور العملية

- **هويتك أو جواز سفرك،** وبطاقة EHIC/GHIC إن كانت لديك.
- **نُسخ من صور الأشعة والصور المقطعية وقائمة أدويةك** (وجودها على هاتفك كافٍ).
- **كمية كافية من أيِّ دواء منتظم** طوال مدَّة الرحلة.
- **ملابس مريحة** وبعض الأطعمة أو الوجبات الخفيفة اللينة لما بعد العلاج.
- **قليل من الوقت الحرّ** ضمن الرحلة للراحة — وللاستمتاع بالمدينة.

توقيت رحلتك

- أرسل صورة أشعَّتكَ واحصل على خطَّتكَ **قبل** حجز الرحلات الجوية، كي تعرف كم يومًا وكم زيارةً تحتاج.
- بالنسبة إلى **الغرسات (الزراعات)**، توقَّع أن يُقسَّم العلاج على رحلتين مع فترة التئام بينهما.
- **اترك هامشًا زمنيًّا** — تجنَّب السفر جَوًّا إلى بلدك بعد ساعاتٍ قليلة من إجراءٍ كبير.

5. بعد العلاج: أساسيات الرعاية اللاحقة العامَّة

كلّ حالة تختلف عن غيرها، وتعليمات طبيب أسنانك المحددة تأتي دائمًا في المقام الأوّل. والملاحظات أدناه إرشادات عامّة تساعدك على معرفة ما يمكن توقُّعه.

بعد القلع أو جراحة الفم

- اعصّ برفقٍ على الشاش لمساعدة الجلطة على التكوّن، وغيِّره وفق التوجيهات.
- لا تشطف بقوة، ولا تبصق بشدّة، ولا تستخدم ماصة (شاليمو) في اليوم الأوّل — فالشفط قد يُزيح الجلطة.
- تجنَّب التدخين، فهو يُبطئ الالتئام كثيرًا.

- التزم بالأطعمة اللينة الباردة في اليوم الأول أو اليومين الأولين، وامضغ على الجهة الأخرى.
- بعض التورم والانزعاج الخفيف أمرٌ طبيعي؛ وعادةً ما تُسيطر عليه كقادة باردة ومسكّن ألمٍ اعتيادي.
- تواصل مع طبيب أسنانك إن كان النزف غزيرًا ولا يهدأ، أو إن ازداد الألم سوءًا بعد بضعة أيام بدلًا من أن يخف.

بعد غرسات الأسنان (الزروعات)

- اتَّبِع تعليمات الرعاية اللاحقة بدقة — فالأيام الأولى مهمةٌ للالتئام.
- حافظ على نظافة المنطقة برفقٍ، تمامًا كما يوجِّهك طبيب أسنانك.
- تناول الأطعمة اللينة في البداية وتجنَّب العَضّ مباشرةً على موضع الغرسة.
- تلتئم الغرسات داخل العظم على مدى أشهر؛ وتُركَّب الأسنان النهائية بعد حدوث ذلك.
- أبلغ عن أي ألم أو تورم غير معتاد أو إحساسٍ بالتدخل بدلًا من الانتظار.

بعد التبييض

- قد تكون الأسنان حسّاسة مؤقتًا؛ ويساعد معجونٌ مخصّص للحساسية.
- في اليوم الأول أو اليومين الأولين، تجنَّب الأطعمة والمشروبات الشديدة التلوين — كالقهوة والنبذ الأحمر والشاي والكاري — بينما تكون المينا أكثر امتصاصًا.
- يتلاشى التبييض تدريجيًا؛ والعناية اليومية الجيدة وتقليل المشروبات المُبقعة يُطيلان بقاءه.

6. تصحيح المفاهيم الخاطئة: ستّة أمور يُخطئ فيها الناس

- خرافة: "ما دام لا يؤلم، فلا شيء خطأ."** معظم حالات التسوّس وأمراض اللثة غير مؤلمة حتى تصبح متقدّمة. والفحوص الدورية تكتشف المشكلات وهي لا تزال صغيرة.
- خرافة: "نزف اللثة يعني أن أنظفها أقلّ."** العكس تمامًا. فالنزف عادةً علامة على التهابٍ ناجمٍ عن اللويحة الجرثومية. والتنظيف اللطيف المنتظم بالفرشاة وتنظيف ما بين الأسنان هو ما يُهدّئها.
- خرافة: "التنظيف بقوة أكبر ينظف بصورة أفضل."** التنظيف القويّ يُبلي المينا ويدفع اللثة إلى التراجع. فاللطف مع الشمول يتفوّق على القوة والسرعة في كلّ مرّة.
- خرافة: "المشروبات الغازية الخالية من السكر آمنة للأسنان."** قد تخلو من السكر، لكنّها تبقى حمضية ويمكن أن تُآكل المينا. فالماء هو صديق أسنانك.
- خرافة: "رعاية الأسنان الأرخص في الخارج تعني حتمًا جودةً أدنى."** ليس بالضرورة. فالأسعار الأدنى في بلدٍ مثل رومانيا تأتي أساسًا من انخفاض تكاليف التشغيل، لا من اختصار الطُّرق — إذ إنّ أنظمة الغرسات والتيجان والتصوير الرقمي نفسها المستخدمة في أنحاء أوروبا الغربية تُستخدم هنا أيضًا. والجودة تعتمد على العيادة، لذا اطرح الأسئلة الواردة في القائمة أعلاه.
- خرافة: "الأسنان اللبنية لا تهتم — فهي ستسقط على أيّ حال."** الأسنان اللبنية توجّه الأسنان الدائمة إلى مواضعها وتؤثّر في أكل الطفل ونطقه. والتسوّس فيها قد يكون مؤلّمًا وقد يُضرّ بالأسنان الدائمة المتكوّنة تحتها.

7. عندما تعود جواً إلى بلدك

يُؤتي العلاج بالخارج ثماره على أفضل وجهٍ عندما تكون المتابعة مخطّطاً لها بالقدر نفسه الذي خُطّطت به الرحلة. وبضع عاداتٍ بسيطة تُبقيك على المسار الصحيح.

إيقاع المتابعة

- **الأيّام الأولى:** استرح، واتّبع تعليمات الرعاية اللاحقة حرفياً، وأبقِ بيانات التواصل مع العيادة في متناول يدك.
- **الأسابيع الأولى:** عُد تدريجياً إلى الأكل الطبيعي وفق التوجيهات، وحافظ على نظافة المنطقة المعالجة على نحوٍ خاص.
- **على المدى الأطول:** واطب على فحوصك وتنظيفاتك الدورية لدى طبيب أسنانٍ محليّ. فالرعاية المستمرة تحمي العمل الذي أنجز لك.

بمن تتصل إن شعرت أنّ شيئاً ما ليس على ما يُرام

- بشأن **الأسئلة الروتينية** حول الالتئام أو الرعاية اللاحقة، تواصل مع العيادة التي عالجتك — فهي تعرف حالتك.
- بشأن أيّ أمرٍ **مفاجئ وشديد** — كتورّم كبير، أو نزفٍ غزير لا يتوقّف، أو حمّى مرتفعة، أو صعوبة في البلع أو التنفّس — اطلب **رعاية طبّية محليّة عاجلة على الفور**. لا تنتظر التواصل مع العيادة بالخارج أوّلاً.
- احتفظ **بخطتك العلاجية وإيصالاتك وأي تفاصيل ضمان** في مكانٍ يسهّل الوصول إليه. فإن احتاج طبيب أسنانٍ محليّ إلى المساعدة يومًا، فهذه المعلومات تجعل الأمر أيسر بكثير.

في Tooth Care Romania، لا تنتهي رعايتك عندما تعود جواً إلى بلدك. فقبل مغادرتك، يمنحك طبيب الأسنان تعليمات رعايةٍ لاحقة واضحة، ونبقى متاحين للإجابة عن الأسئلة بعد عودتك. وبالنسبة إلى أيّ أمرٍ يتطلّب عنايةً مباشرة، يمكن ترتيب زيارة عودة.

عن Tooth Care Romania

تساعد Tooth Care Romania المرضى الدوليين على علاج أسنانهم في بوخارست والاستمتاع بالرحلة أثناء وجودهم هنا. نتعاون مع عياداتٍ حديثة وأطباء اختصاصيين يستخدمون تقنياتٍ محدّثة للعلاجٍ تبدو جميلةً وتدوم. تحافظ رومانيا على معايير عالية في طبّ الأسنان، والأسعار فيها أدنى بكثير ممّا قد تدفعه في أوروبا الغربية — إذ يوفّر السائحون للعلاج عادةً ما بين 50 و70% مقارنةً بالأسعار في بلدانهم.

ما يمكنك الاعتماد عليه:

- **طاقم متعدّد اللغات**، كي تشرح حالتك بكلماتك الخاصة.
- **عيادات شريكة حديثة** مزوّدة بالتصوير الرقمي، ومختبر أسنان داخلي، وبروتوكولات تعقيم صارمة.
- **رعاية مخصّصة** — استشارة وخطة علاجية ورعاية لاحقة تُرتّب حول احتياجاتك، لا وفق قالبٍ جاهز.
- **نقطة تواصل واحدة** تنسّق الجانب الطيّ والرحلة معاً، كي لا تُضطرّ إلى إدارة الأمرين في آنٍ واحد.

أنت لست مضطراً إلى الاختيار بين الجودة والسعر. بل تحصل على كليهما.

أرسل إلينا صورة أشعّتك للحصول على خطة علاجية مجانية

ارفع صورة أشعة بانورامية أو صورًا حديثة لأسنانك وسنعيد إليك خطة واضحة وتقديرًا للسعر — بلا تكلفة وبلا التزام. أتفصّل التحدّث أولًا؟ هذا ممكن أيضًا.

احصل على خطّتك العلاجية المجانية ← www.toothcareromania.com

● الهاتف: +40 746 019 966

● البريد الإلكتروني: office@toothcareromania.com

دليل الابتسامة الصحية · الإصدار 1.0 · Tooth Care Romania. معلومات عامّة فقط، وليست تشخيصًا — استشر دائمًا طبيب أسنان بشأن حالتك الخاصّة.



هل أنت مستعد للتخطيط لابتسامتك؟

أرسل لنا صورة أشعة بانورامية حديثة وسنعيد إليك خطة علاج وتقديرًا واضحًا للتكلفة — دون أي تكلفة أو التزام.

www.toothcareromania.com

Tel / Phone: +40 746 019 966

Email: office@toothcareromania.com