ماذا يَحْدُث في فَمي؟

تأليف: محمد كاظم جواد
رسم: سندس الشايبي

عِنْدَما أقْتَرِبُ مِنْ صَديقَتي «سُعاد»،
وأتَحَدَّثُ مَعَها، أشْعُرُ أنَّها تُحاوِلُ أنْ تُبْعِدَ
وَجْهَها مِنّي قَليلًا وتُديرَهُ بِاتِّجاهِ كَتِفِها
الأيْسَر، مِنْ دونِ أنْ أعْرِفَ السَّبَب.

بَدَأْتُ أُفَكِّرُ في المَوْضوع... وذاتَ يَوْمٍ، سَأَلْتُها:
«لِماذا تُديرينَ رَأْسَكِ عِنْدَما أُحَدِّثُكِ مِنْ قُرْبٍ؟!».

أجابَتْني بِتَرَدُّدٍ وارْتِباكٍ: «لا، لا يوجَدُ شَيْءٌ!». وازْدادَ قَلَقي أَكْثَر، عِنْدَما حَصَلَ الشَّيْءُ نَفْسُهُ مَعَ صَديقَتي «ضُحى»، فَقَرَّرْتُ أنْ أُخْبِرَ أُمّي بِما يَحْصُلُ لي.

اقْتَرَبْتُ مِنْ أُمّي وأخْبَرْتُها بِالمَوْضوع، فَسَألَتْني: «هَلْ تُنَظِّفينَ أسْنانَكِ بِالفُرْشاةِ والمَعْجونِ بَعْدَ كُلِّ وَجْبَةِ طَعامٍ؟». قُلْتُ لَها: «أحْيانًا أنْسى تَنْظيفَها!».

ثُمَّ سَألَتْني: «هَلْ أنْتِ مُتَأكِّدَةٌ مِنْ عَدَمِ وُجودِ سِنٍّ أصابَهُ التَّسَوُّس؟». قُلْتُ لَها: «أجَل، عِنْدي سِنٌّ فيهِ نَخْرٌ بَسيطٌ لَكِنَّهُ لا يُؤْلِمُني».

ابْتَسَمَتْ أُمّي، وقالَت: «الآن، سَأُخْبِرُكِ يا كَوْثَر سَبَبَ ابْتِعادِ زَميلاتِكِ مِنْكِ في أَثْناءِ الحَديثِ مَعَهُنّ. توجَدُ في فَمِكِ رائِحَةٌ غَيْرُ لَطيفَةٍ، أنا الآنَ أشُمُّها حينَ تَقْتَربينَ مِنّي لكِنَّكِ لا تَشْعُرينَ بِها.

مَنْ يَقْتَرِبُ مِنْكِ يَشُمُّها! وسَبَبُ هَذِهِ الرّائِحَةِ وُجودُ بَكْتِرْيا تَنْمو داخِلَ الفَمِ مِنْ بَقايا الأَطْعِمَة، والَّتي تُسَبِّبُ إصابَةَ الأسْنانِ بِالتَّسَوُّس».

قُلْتُ لِأُمّي: «كَيْفَ أتَخَلَّصُ مِنْ هَذِهِ الرّائِحَة؟!». قالَتْ لي: «عَلَيْكِ تَنْظيفُ الأسْنانِ بَعْدَ كُلِّ وَجْبَةِ طَعامٍ، مُعالَجَةُ تَسَوُّسِ الأسْنان. وعَدَمُ التَّنَفُّسِ مِنَ الفَم.

التَّنَفُّسُ مِنَ الفَم يُؤَدّي إلى دُخولِ البَكْتيرْيا في الفَم. وأُحِبُّ أنْ أُنَبِّهَكِ إلى شَيْءٍ مُهِمٍ جِدًّا، وهُوَ تَنْظيفِ اللِّسانِ بِفُرْشاةٍ ناعِمَةٍ وبِرِفْقٍ، فَاللِّسانُ تَخْتَبِئُ فيهِ البَكْتِرْيا الَّتي تَتَكَوَّنُ مِنْ بَقايا الطَّعام.

الْتِهابُ اللَّوْزَتَيْنِ أيضًا يُسَبِّبُ رائِحَةً في الفَم.
وكَذلِكَ تَناولُ بَعْضِ الطَّعامِ في وَقْتِ العَشاء،
والَّتي تَحْتَوي عَلى الثّومِ والبَصَل...

أنْصَحُكِ بِشُرْبِ الماءِ دائِمًا. ولا بَأْسَ مِنْ مَضْغِ العِلْكَةِ المُعَطَّرَةِ بِالنِّعْناع، وعَلَيْكِ أنْ تَتَناوَليها في الوَقْتِ والمَكانِ المُناسِبَيْن، وبَعْدَ أنْ تَنْتَهي مِنْها ارْميها في سَلَّةِ المُهْمَلات».

أدْهَشَتْني المَعْلوماتُ الَّتي تَحَدَّثَتْ بِها أُمّي، والَّتي لَمْ أكُنْ أعْرِفُها. شَكَرْتُها، وقُلْتُ لَها: «سَأُنَفِّذُها مِنْ أجْلِ أنْ تُصْبِحَ رائِحَةُ فَمي لَطيفَةً!».