

سلسله: لماذا يجب عليّ...؟

لماذا يجب عليّ أن أنظف أسناني؟

جاكي جاف

تصوير
كريس فير كلوف

العبيكان
Abekon



Original Title
Why Must I..
Brush my Teeth?
Jackie Gaff

Copyright © Evans Brothers Ltd 2005
ISBN-13: 9781842343104

All rights reserved. Authorized translation from the English language edition
Published by arrangement with Evans Brother Ltd
2A Portman Mansions, Chiltern Street, London W1U 6NR (UK)

حقوق الطبعة العربية محفوظة للمبيكان بالتعاون مع إيفانز بروذرز ليميتد، لندن، المملكة المتحدة..

©  2008 _ 1429

ISBN: 9-006-503-603-978

الطبعة العربية الأولى 1432 هـ - 2011م

② مكتبة العبيكان، 1431هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

جاف، جاكى

لماذا يجب علي أن أغسل أسناني؟ / جاكى جاف: لجنة التعريب والترجمة. - الرياض،

1431هـ

32 ص: 20 × 20 سم

ردمك: 9-006-503-603-978

1- الأسنان - وقاية.

أ- لجنة التعريب والترجمة (مترجم)

ب- العنوان

ديوي 617.601

1431/2034

الناشر:  للنشر

الرياض - شارع العليا العام - جنوب برج المملكة

هاتف ٢٩٢٧٥٧٤ / ٢٩٢٧٥٨١ فاكس ٢٩٢٧٥٨٨

ص.ب ٦٧٦٢٢ الرمز ١١٥١٧

التوزيع:  مكتبة

الرياض - العليا - تقاطع طريق الملك فهد مع العربية

هاتف ٤١٦٠٠١٨ / ٤٦٥٤٤٢٤ فاكس ٤٦٥٠١٢٩

ص.ب ٦٢٨٠٧ الرمز ١١٥٩٥

لا يسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب أو نقله في أي شكل أو واسطة، سواء أكانت إلكترونية أو ميكانيكية،
بما في ذلك التصوير بالنسخ «فوتوكوبي»، أو التسجيل، أو التخزين والاسترجاع، دون إذن خطي من الناشر.

المحتويات

٤	لماذا يجب عليّ أن أنظف أسناني؟
٦	التنظيف بالفرشاة
٨	كل ما يجب أن تعرفه عن معجون الأسنان
١٠	استخدام [الخيط السني] لتنظيف الفراغات بين الأسنان
١٢	القطع وامتضع
١٤	قساوة الأسنان
١٦	هجمات الجراثيم
١٨	اشتهاء تناول الحلويات أو الطعام الحلو
٢٠	الأسنان المتخلخة
٢٢	زيارة طبيب الأسنان
٢٤	الحفر والحشوات
٢٦	وضع أسلاك وأجهزة التقويم
٢٨	المحافظة على الابتسامة الجميلة
٣٠	قائمة بأهم المفردات
٣٢	مصادر أخرى للقراءة

لماذا يجب عليّ أن أنظف أسناني؟



الأوساخ تجعل الأسنان قبيحة الشكل والمظهر، وربما تسبب أيضاً في آلامها. وإن تنظيفها بالفرشاة والمعجون باستمرار، يحافظ على سلامتها وسلامة اللثة وصحتها.

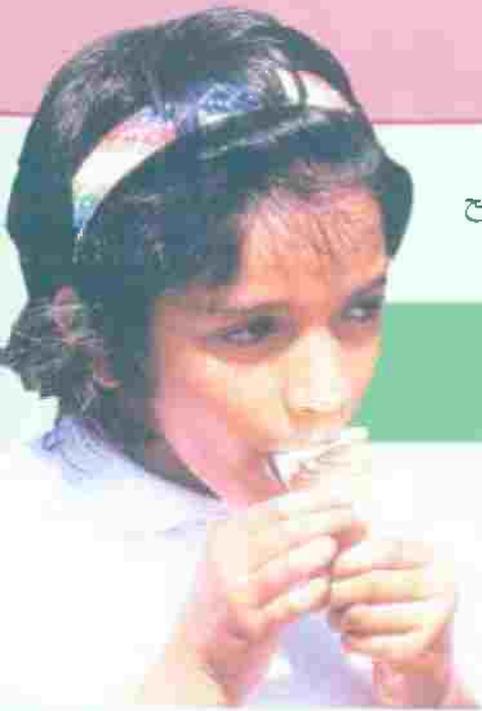
تحتاج إلى أسنانك؛ كي تأكل بها، كما تساعدك على النطق. حاول أن تنطق الحروف اللثوية: الذال، والثاء، والظاء دون أن تضع لسانك على أطراف أسنانك الأمامية! لن تستطيع، أليس كذلك؟

تُرى كيف ستكون حياتك لو لم يكن لديك أسنان؟
إنك لن تستطيع قضم الطعام وقطعه بأسنانك الأمامية، ولن تستطيع أيضاً مضغ طعامك الذي تأكله.

أول فرش الأسنان*

اخترعت فرش الأسنان التي نعرفها ونستخدمها حالياً في الصين قبل نحو خمس مئة سنة. وكان شعر الفرشاة وقتئذٍ يُصنَع من «شعر الحيوانات».

* أول من نظف أسنانه بالسواك نبي الله إبراهيم عليه السلام، وهو سنة عن رسول الله صلى الله عليه وسلم ورغبت في استعماله بأحاديثه المشهورة.



إذا لم تغسل أسنانك بالفرشاة والمعجون فقد تُنخر الأسنان، وتصبح فيها حُقرًا، وكلما كبرت حُقر الأسنان زادت آلامها.

والحقر الصغيرة في الأسنان قد تسبب آلاماً، عندما تتناول شيئاً من الأطعمة الساخنة أو الباردة.



إن «المضغ» و«الكلام» سببان رئيسان ومهمان للمحافظة على سلامة الأسنان وصحتها.

قد تتسبب الأسنان المتسخة في إخراج رائحة كريهة من الفم، بحيث لا يحب الآخرون الاقتراب من الأشخاص الذين يعانون رائحة الفم الكريهة، إذاً فهياً نظّف أسنانك بالفرشاة والمعجون!

التنظيف بالفرشاة

هل تعلم أن أصغر ذرات فضلات الطعام العالقة بين الأسنان، أو التي تبقى في الفم يمكن أن تؤذي أسنانك؟ واليك فيما يأتي الطريقة المثلى للمحافظة على نظافة أسنانك على الدوام.

انزع غطاء أنبوب معجون الأسنان ثم اضغط على الأنبوب برفق من أسفله؛ لتضع كمية بقدر حبة الحمص على فرشاة الأسنان التي تستخدمها.
لا تحتاج إلى كمية كبيرة من معجون الأسنان، فهذا القدر يكفي للتنظيف.

رطب فرشاة الأسنان، والمعجون الذي عليها بقليل من الماء. ونظف أسنانك باستعمال الفرشاة بذلك الأسنان بلطف إلى الأمام والخلف، جيئةً وذهاباً، وبحركة دائرية على الأسنان أيضاً.

أما الأسنان الأمامية فيجب أن تنظفها كما هو مبين في هذه الصورة.

حاول أن تستخدم الحركة الدائرية البطيئة في تنظيف أسنانك جميعها، في الداخل والخارج.

بعد أن تنتهي من تنظيف أسنانك الجانبية، لا تنس أن تنظف أسنانك الخلفية والأمامية.

تمهّل في أثناء عملية التنظيف. ولا تستعجل. وخذ وقتاً كافياً للتنظيف. وذلك أسنانك بالفرشاة مدة ثلاث دقائق تقريباً. وبعد أن تنتهي من التنظيف، ابصق المعجون الذي استعملته لتنظيف أسنانك واغسل فمك جيداً.

ولا تنس أن تغسل الفرشاة بعد أن تنتهي من تنظيف أسنانك.

تلميحات صحية

- نظّف أسنانك بالفرشاة والمعجون مرتين على الأقل يومياً، بعد وجبة الإفطار، وقبل النوم.
- نظّف أسنانك بلطف ورفق. لا تكشط أسنانك كشطاً شديداً بالفرشاة.
- استبدل فرشاة الأسنان التي تستخدمها مرة كل شهرين أو ثلاثة أشهر على الأكثر.
- اطلب مساعدة أحد والديك، أو أخيك أو أختك؛ للتأكد من صحة تنظيف أسنانك.

كل ما يجب أن تعرفه عن معجون الأسنان

إن استعمال معجون الأسنان ينظف الأسنان، ويحميها من الجراثيم الضارة.

تحتوي معظم معاجين الأسنان على كميات قليلة من المواد الكيميائية تسمى الفلورايد، وتساعد هذه المادة على حماية الأسنان وتقويتها.

توجد أنواع عديدة من معاجين لأسنان في الأسواق، وهي جميعها تؤدي الغرض ذاته في تنظيف الأسنان وتقويتها ووقايتها من الجراثيم.

تضاف مادة الفلورايد غالباً إلى الماء العادي في الصنابير؛ وذلك لأن العلماء وجدوا أن هذه المادة تساعد على حماية الأسنان.

إن استخدام كمية كبيرة من مادة الفلورايد ضارٌ بالصحة. ولذا يجب عليك أن تستخدم كمية قليلة من معجون الأسنان. وحاول ألا تبلعته في أثناء تنظيف أسنانك.

توصيات صحية

- ابصق معجون الأسنان من فمك بعد تنظيف أسنانك بالفرشاة والمعجون.
- حاول أن تنظف أسنانك بعد كل وجبة من وجبات الطعام.

يحتوي معجون الأسنان على صابون ذي رغوة، كما يحتوي على مسحوق ناعم جداً من الطباشير. تنظف رغوة الصابون الجراثيم العالقة بالأسنان، بينما يفرك المسحوق أي شيء قد علق بأسنانك.

اغسل فمك بعد تنظيف الأسنان بالفرشاة والمعجون، وتمضمض بقليل من الماء النظيف.



استخدام الخيط السني لتنظيف الفراغات بين الأسنان

خيط التنظيف السني هو خيطٌ معالجٌ بمادة الشمع يساعد على تنظيف الفضلات العالقة بين الأسنان

إن عملية استخدام الخيط السني للتنظيف بين الأسنان أمر سهل، ولكن يجب أن تنظف برفق ولطفٍ ودقةٍ وحذر.

استخدم قطعة من الخيط طولها ٢٥ سنتيمتراً تقريباً. لفّ نهايتي الخيط على الإصبع الوسطى من اليدين، بحيث تترك من الخيط نحو تسعة سنتيمترات بين اليدين.

شدّ الخيط ليصبح مشدوداً تماماً بين يديك، ثم مرره بين كل سنين من الأسنان إذا استطعت. حاول أن تحرك الخيط إلى الأعلى والأسفل عدة مرات بين السنين واللثة.

شدّ الخيط ليصبح مشدوداً تماماً بين يديك.



نظف أسنانك باستخدام الخيط السني. وبعد الانتهاء من استخدام الخيط السني للتنظيف تمضمض، واغسل فمك بقليل من الماء النظيف.

استخدم الخيط السني برفق وحذر بالغين، بحيث لا تسبب أي أضرار للثة.

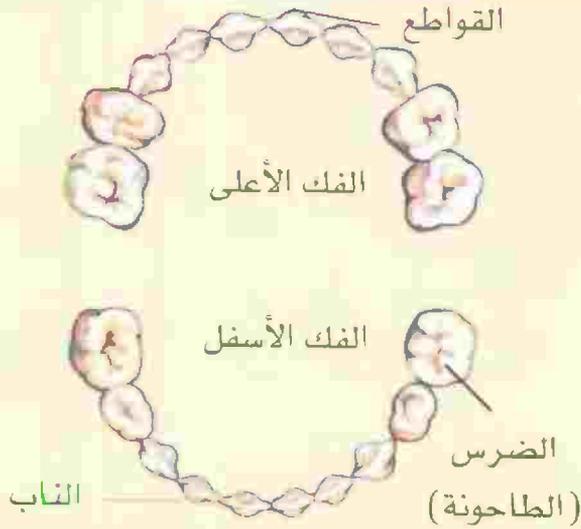
توصيات صحية

- استخدام الخيط السني يومياً: لتنظيف الفراغات بين الأسنان.
- لا تشد الخيط السني بشدة: لكي لا تجرح اللثة.

القطع والمضغ

تحتاج إلى أسنان قوية لقطع الطعام، الذي تأكله، إلى قطع صغيرة؛ لكي تتمكن من بلعه.

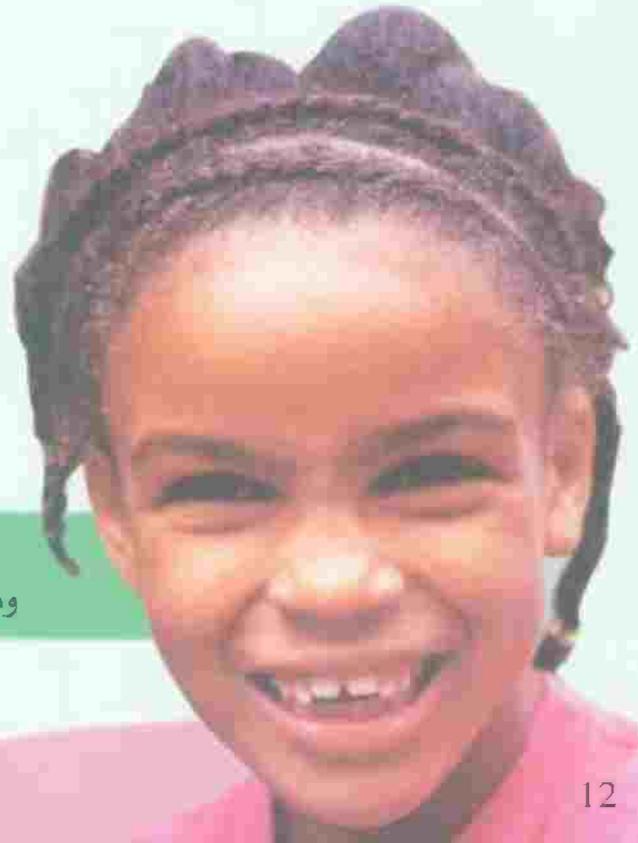
انظر إلى الأسنان الموجودة داخل فمك. هل ترى أن لها أشكالاً مختلفة؟ إن كلاً منها مصمم؛ ليقوم بمهمة خاصة به.



يبين لك المخطط في الصورة أعلاه أنواع الأسنان الموجودة في فمك.

أسنانك الأمامية؛ وتتضمن القواطع (اثنان في الفك الأعلى، واثنان في الفك الأسفل) مهمتها قضم الطعام الذي تتناوله إلى قطع صغيرة، يسهل بلعها.

تميز «القواطع» الأسنان الأمامية بأنها حادة، ومستقيمة، ولها حواف قاطعة للطعام.



الفم الكبير!

ربما تتوقع أن يكون لأكبر حيوان في العالم أكبر الأسنان، إلا أن الحقيقة غير ذلك، فالحوت الأزرق ليس له أسنان مطلقاً، وإنما يبتلع ما يريد أكله عبر أمشاط فموية هائلة الحجم.

ويسمى السن المدبب الرأس الموجود إلى جانب الأسنان القواطع الأمامية «الناب»، ويستخدم للقطع والتمزيق.

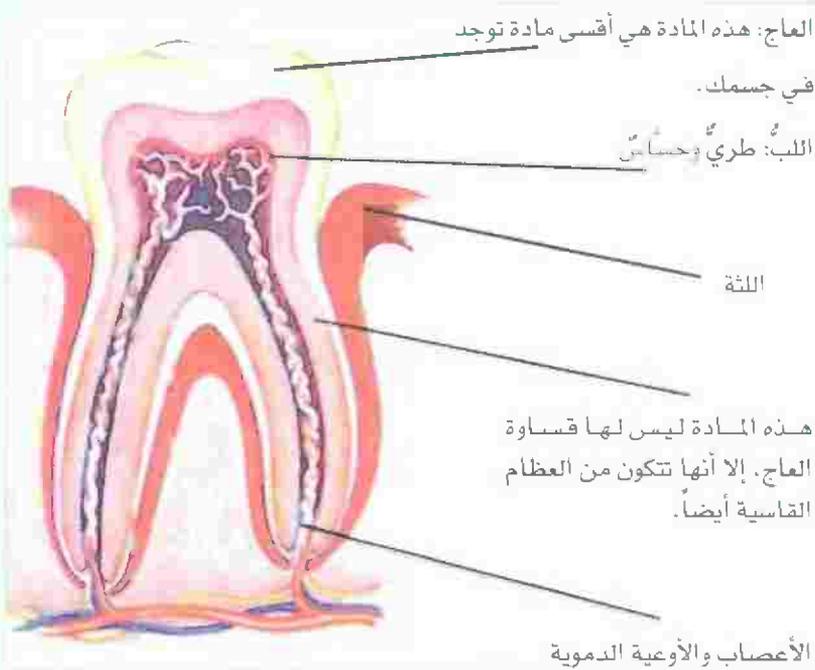
وأما الأسنان الخلفية، فتتميز بسطوحها العريضة الواسعة، وتسمى: «الأضراس»، ومهمة هذا النوع من الأسنان طحن الطعام؛ حتى يصبح ناعماً سهل الابتلاع.

تُستخدم الأسنان القواطع الأمامية لقضم، أو قطع لقمة تملأ بها فمك، ثم ترسلها باستخدام اللسان إلى الأضراس؛ لتطحنها.

وتستعمل -دون شك- أضراسك لطحن هذا الصحن الشهى من السلطة الخضراء.



قساوة الأسنان...



تتكون الأسنان من ثلاث طبقات، وهي قاسية من الخارج، وطرية من الداخل.

هذا هو شكل السن من الداخل.

إن طبقتي المينا والعاج الموجودتين على الغلاف الخارجي للأسنان، تشكّل درع الوقاية والحماية؛ لتحمي «اللب» الحساس جداً الموجود داخل السن.

يتكون اللب من كمية هائلة من الأوعية الدموية والأعصاب، وتغذي الأوعية الدموية السنّ بالمواد الغذائية اللازمة له.

الأسنان تشبه المستحاثات

بما أن الأسنان قاسية جداً، فإنها غالباً ما تُكْتَشَفُ بوصفها بقايا من الحيوانات والبشر الميتين بعد آلاف السنين.

واقية اللثة
والأسنان



تحمل الأعصاب رسائل إلى الدماغ، وتخيره مثلاً بأن المتلجات هي طعام شديد البرودة، أو تحذرك من أن الحساء حار جداً. كما تخبرك الأعصاب أيضاً عن الآلام التي تعانيها الأسنان.

توصيات صحية

- لا تنظف أسنانك بالفرشاة والمعجون بقسوة وشدة وعنف.
- لا تكسر جوزة أو لوزة أو بندقة أو فستقة باستخدام أسنانك البتة.
- ضع واقية للأسنان واللثة عندما تمارس الألعاب الرياضية التي فيها احتكاك مباشر مع اللاعبين الآخرين، وتشابك الأيدي، أو ملاكمة بالقبضات، أو ركض بالأرجل.

إذا كنت تمارس ألعاباً رياضية فيها احتكاك مباشر، مع لاعبين آخرين أو تتدرب عليها، فمن المهم جداً أن تضع في فمك جلدة واقية للأسنان واللثة.

هجمات الجراثيم

إذا لم تنظف أسنانك بشكل مناسب فستتراكم عليها طبقة لاصقة تسمى: «القلح».

والقلح مسكن الجراثيم التي تهاجم الأسنان، وهو ينتمي إلى فئة من الجراثيم تسمى: «البكتيريا».

والبكتيريا -على غرار الجراثيم الأخرى- هي كائنات دقيقة وصغيرة جداً، لا يمكن رؤيتها بالعين المجردة؛ بل لا بد من تكبيرها مرات عديدة بالمجهر؛ لكي تستطيع رؤيتها.

تتغذى البكتيريا الموجودة في القلح على فضلات الطعام العالقة بين الأسنان وعلر اللثة. وتخرج البكتيريا مادة حمضية ضارة في أثناء تغذيتها على فضلات الطعام، وهذه المادة الكيميائية تؤدي إلى تعفن الأسنان واهترائها ونخرها وحفر طبقة العاج الموجودة فيها، وهذا ما يسمى:

«نخر الأسنان» أو «التسوس».

كيف يتشكل النخر

تتغذى البكتيريا الموجودة في القلح على الفضلات الموجودة على الأسنان واللثة.

يُخَدِّثُ الحمض [الأسيد] الموجود في البكتيريا ثقباً صغيراً جداً في السن أو الضرس يسمى: «نحراً».

إذا لم يُعالج النخر، فيكبر تدريجاً ليصبح أكبر وأكبر.



مع مرور الوقت، يمكن أن يأكل الحمض طبقة مينا الأسنان بأكملها، وطبقة العاج التي توجد تحتها، حتى يصل إلى اللب.

معجون الأسنان المصري

عندما نظَّف قدماء المصريين أسنانهم قبل خمسة آلاف عام، استخدموا مسحوقاً من قشور البيض، وحوافر الحيوانات.

حالما يصل النخر إلى لب السن، فسينبض العصب السني، مرسلًا رسائل الألم، وتصاب بآلم الأسنان الحاد.



اشتهاء تناول الحلويات أو الطعام الحلو

هل تحبّ تناول الحلوى؟ وهكذا أيضاً تحبها البكتيريا الموجودة في قلع الأسنان. وتستخدم البكتيريا السكر؛ لتصنع منه الحمض الذي يصنع ثقباً ونخوراً وتسوساً في الأسنان.

تتكون الحلوى عموماً من: المخبوزات، والمعجنات، والبسكويت بأنواعه، ومختلف أنواع الحلوى الأخرى. وتكون الأحماض الضارة في فمك في كل مرة تأكل هذه الأنواع من الأطعمة؛ وهي الحلويات بأنواعها.



فبدلاً من تناول المخبوزات والمعجنات والحلويات بأنواعها، حاول أن تأكل قليلاً من الفواكه الطبيعية الطازجة والمجففة.

تحتوي المشروبات الغازية بنوعها المختلف والعصيرات المحلاة المركزة بأنواعها على كمية كبيرة من السكر.

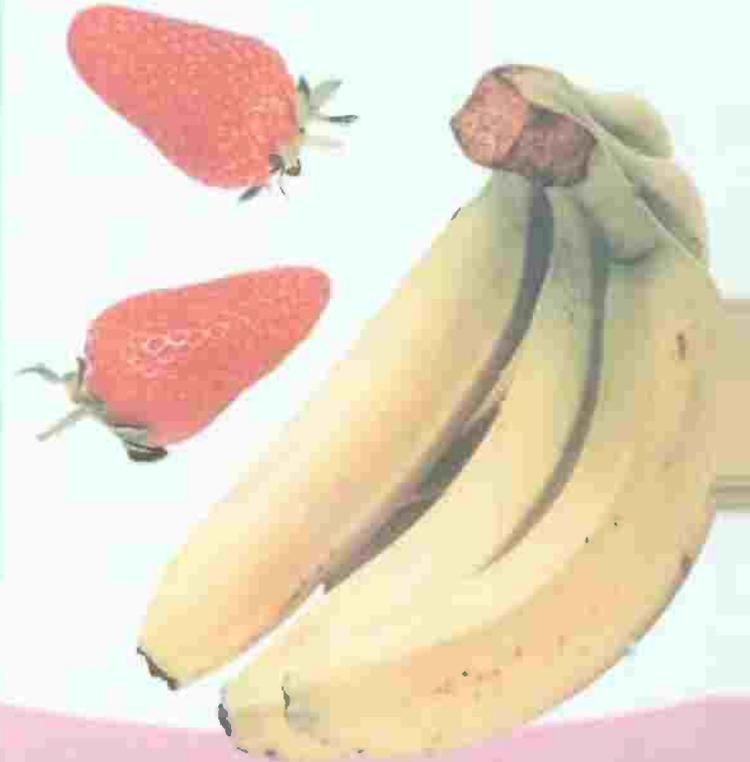




إن بعض أنواع الحلويات أسوأ من بعضها الآخر، فحلوى «التوفي» تستغرق زمناً أطول لمضغها، وهذا يعني أنها تترك كمية أكبر من السكر على أسنانك. وستحسن عدم تناول أي حلويات أو سكريات، بعد وجبة رئيسية من الوجبات اليومية؛ ذلك لأن اللعاب الموجود في الفم يساعد على غسل السكر عن الأسنان، وإن أسوأ وقت لتناول السكريات والحلويات هو أن تكون وجبة خفيفة بين الوجبات الرئيسية اليومية.

توصيات صحية

- اجعل وجباتك الخفيفة من الفواكه، بدلاً من السكريات والحلويات أو المشروبات الغازية أو العصائر المحلاة بالسكر.
- نظف أسنانك بالفرشاة والمعجون [أو السواك] بعد تناول أي حلوى أو سكريات.
- إذا لم تستطع تنظيف أسنانك بالفرشاة والمعجون [أو السواك] لأي سبب كان، فحاول أن تتضمض بكمية كافية من الماء.



الأسنان المتخلخلة



هل عندك سنٌ متخلخلة؟ إن أسنان الأطفال تتخلخل قبل قلعها أو سقوطها.

يتمتع الإنسان بنوعين من الأسنان في حياته: الأسنان المؤقتة [أسنان الطفولة - اللبنية]؛ وذلك لأنها تظهر في أثناء مرحلة الطفولة.

وتسمى هذه الأسنان أحياناً «الأسنان اللبنية»؛ وذلك لأنها تظهر في أثناء مدة الرضاعة من الأم.

وأما المجموعة الثانية من الأسنان فهي «الأسنان الدائمة»، وهي التي تحلُّ محلَّ الأسنان اللبنية المؤقتة عندما يصبح الطفل في سنِّ السادسة أو السابعة من عمره.

وقد يحتاج الأمر بعض الوقت؛ لتملأ الأسنان الدائمة الفكين في الفم.



سنُّ الغزال...

هل تعتقد في أسطورة استبدال سنِّك بسنِّ [غزال] مثلاً؟ هذا ما كان يعتقد القدامى عندما يستبدل الطفل سنَّهُ اللبني، وكانوا يحتفلون بالطفل ويعطونه الهدايا...

هل تعلم أن آخر أربعة أضراس تظهر لديك هي «أضراس العقل»، هكذا يسمونها، علماً بأنه لا توجد أي علاقة تربط بين ظهور هذه الأضراس ونمو العقل مطلقاً، فبعض الأشخاص لا تظهر لديهم هذه الأضراس أبداً، بينما نلاحظ بعضهم الآخر تظهر هذه الأضراس لديهم في أواخر سنِّ المراهقة؛ قبل العشرين من العمر.

هناك فقط عشرون سنناً مؤقتة [البنية]،
وأما الأسنان الدائمة فهي اثنتان وثلاثون
سنناً وضرساً.

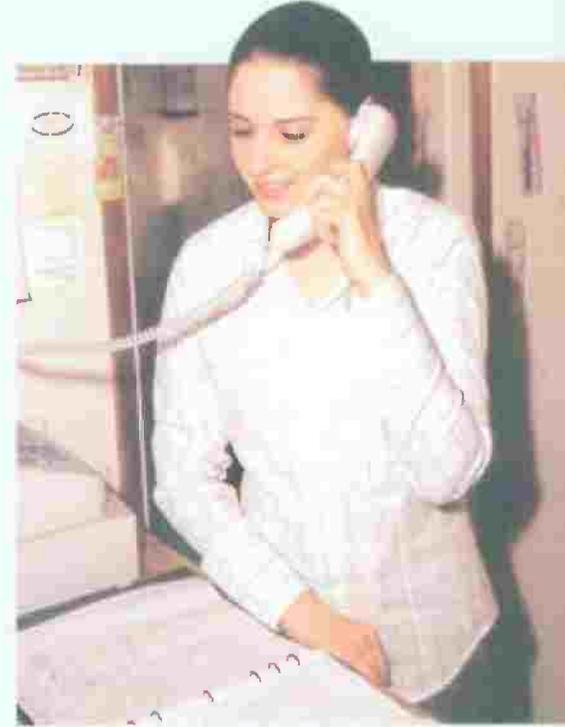
اعلم أن الأسنان الدائمة سوف تستمر معك مدة طويلة في حياتك... وإذا سقطت هذه الأسنان فإنه لن تُستبدل بها أسنان طبيعية جيدة.



زيارة طبيب الأسنان

إذا أردت المحافظة على أسنانك، وتظل في حالة ممتازة،
فيجب عليك أن تزور طبيب الأسنان مرتين كل عام.

ويجب أن يتصل أحد والديك بعيادة طبيب
الأسنان، ويحجز لك موعداً؛ ليأخذك لمراجعته
والكشف على أسنانك.



وتقوم موظفة الاستقبال في العيادة بتسجيل
موعدٍ محدد لك؛ لتراجع فيه طبيب الأسنان؛
للكشف على أسنانك والتأكد من سلامتها!

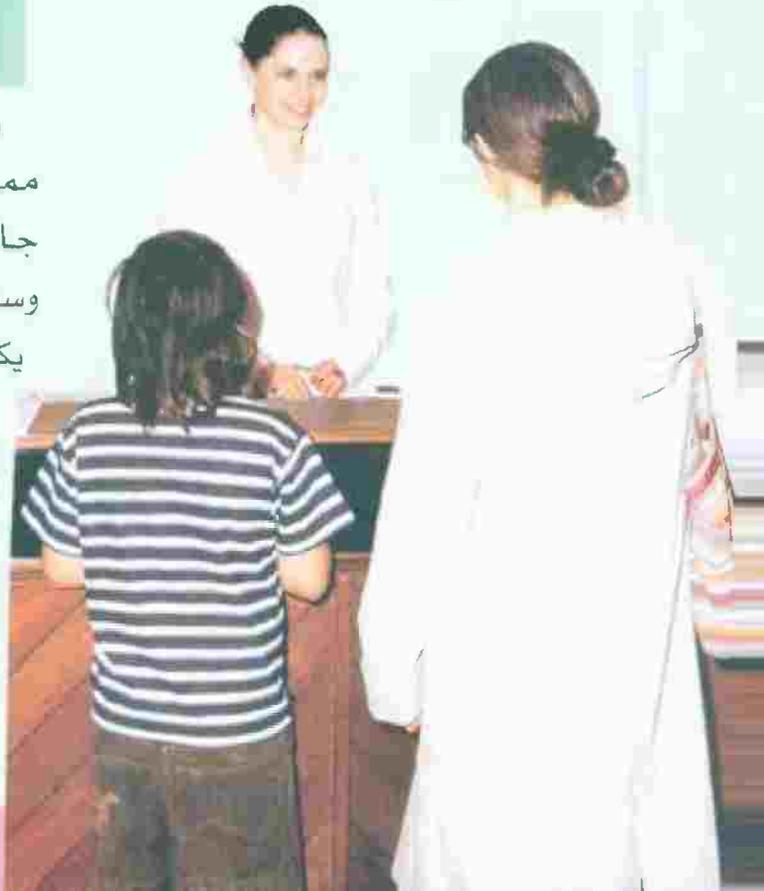
توصيات صحية

- حاول أن تزور طبيب الأسنان للكشف والمراجعة كل ستة أشهر مرة على الأقل.
- حاول أن تساعد طبيب أسنانك، وتساعد نفسك أيضاً في الوقت ذاته، وذلك بتنظيف أسنانك على نحو مناسب والعناية بها على الدوام بين الزيارات.

سيدعوك الطبيب إلى العيادة، وستصطحبك ممرضة طبيب الأسنان، عندما يكون الطبيب جاهزاً لاستقبالك والكشف على أسنانك. وستساعد الممرضة طبيب الأسنان، عندما يكشف على أسنانك أو يعالجها.

يجب أن تصل إلى عيادة طبيب الأسنان في موعدك المحدد، وإلا فقد يفوتك موعد الطبيب... الحفر والحشوات

ستستقبلك موظفة الاستقبال في عيادة الأسنان وتحيك عند وصولك، وستنتظر في صالة الانتظار حتى يأتي دورك، ويدعوك طبيب الأسنان إلى العيادة، توجد في العيادات الخاصة لأسنان الأطفال بعض الألعاب والكتب والأشياء المسلية الأخرى؛ ليتسلى بها الأطفال قبل الدخول إلى الطبيب للكشف والمعالجة.



الحفر والحشوات

يوجد لدى طبيب الأسنان كرسي من نوع خاص يمكن رفعه، أو خفضه، أو إرجاعه إلى الوراء، أو جعله قائماً حسب الحاجة.

ويساعد المصباح المركز طبيب الأسنان على أن يرى ما في داخل الفم بوضوح شديد.

يكشف طبيب الأسنان على كل سنٍّ من أسنانك بدقة وعناية، فإذا وجد القلح قد تراكم عليها، وسبب وجود بكتيريا تآكل الأسنان وتخرها وتثقبها، فإنه قد يحفر السن، ويضع حشوة مناسبة في تلك الحفرة.

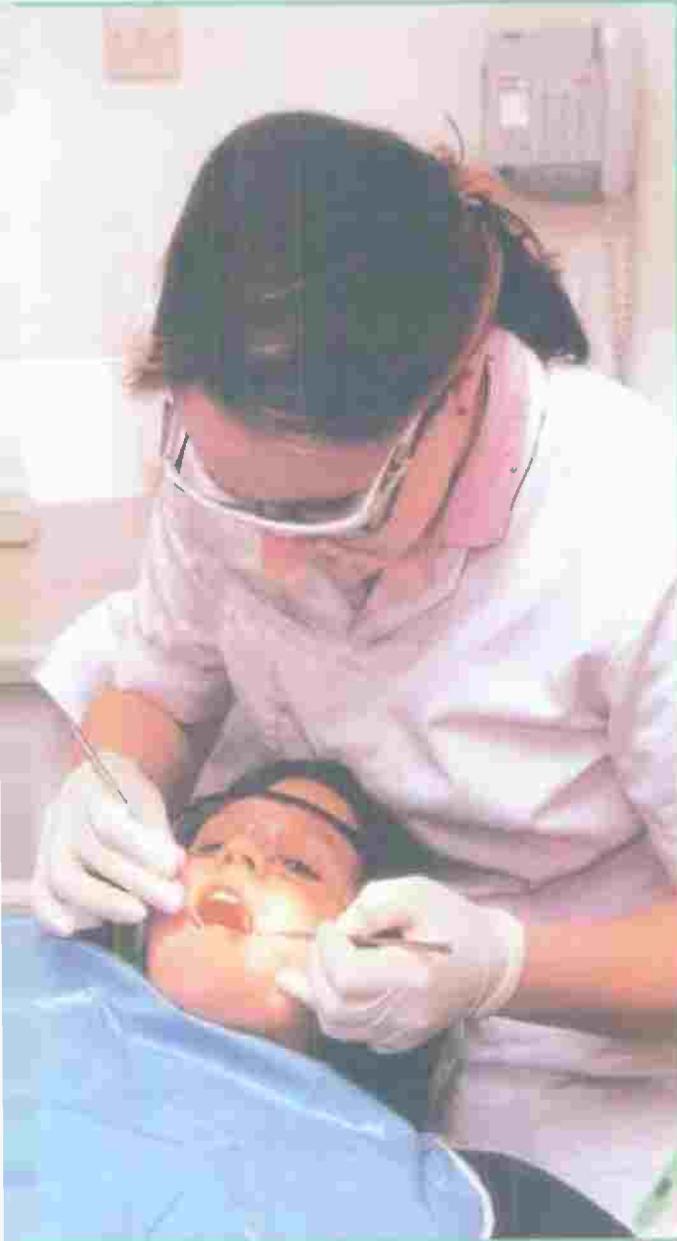
يستخدم طبيب

الأسنان مرآة صغيرة

جيدة ذات مقبضٍ طويل؛ لكي

يرى الأسنان بدقة ووضوح من

مختلف الجهات ويفحصها بدقة.



يقوم الطبيب بتنظيف أي جزء من السن تآكل أو نُقِبَ بسبب النخر، باستخدام مثقب صغير [آلة حفر الأسنان]، وبعد تنظيف تلك الحفرة تماماً، يحشوها الطبيب بحشوة إسمنتية [من نوع خاص من الإسمنت المستخدم للأسنان] يشبه لونها لون الأسنان.

أطباء الأسنان القدامى

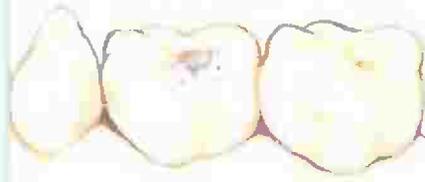
إن أطباء الأسنان المتدربين والمجازين لمعالجة الأسنان لم يُعَرَفُوا إلا قبل نحو مئة وخمسين عاماً فقط. ولكن قبل ذلك، كان الحلاقون يعالجون آلام الأسنان إلى جانب قص الشعر أيضاً.

تساعد الحشوة السنية التي يضعها طبيب الأسنان في الضرس في حماية السن ووقايته من المزيد من النخر، كما تساعد على تخفيف ألم الأسنان وإيقافه. وبعد مرور مدة وجيزة تكاد تنسى أنك وضعت حشوة في سنك.

لاحظ أن البكتيريا الموجودة في القلح قد حفرت حفرة في الضرس الأوسط في هذه الصورة.



يستخدم طبيب الأسنان مثقباً خاصاً لتنظيف هذه الحفرة.



لاحظ أن الحشوة تكاد لا تظهر للعين تقريباً.



وضع أسلاك وأجهزة التقويم

قد تنمو الأسنان الدائمة أحياناً متباعدة عن بعضها، أو متقاربة جداً من بعضها أو متزاحمة يزاحم بعضها بعضاً.

إذا حدث مثل هذا لك، فلا بد من مراجعة طبيب الأسنان المختص الذي يُسمى:

طبيب تقويم الأسنان.



يستخدم أطباء تقويم الأسنان أسلاكاً وأجهزة خاصة؛ لتقويم وضع الأسنان وتصحيحه بصورة مناسبة.

ويتم تثبيت هذه الأسلاك والمشدات على الأسنان، ثم يتم تمرير أسلاك فولاذية دقيقة بين هذه المشدات؛ ليتم شدّها بلطفٍ وتقريبها من بعضها لتصحيح وضعها وتقويمها بالصورة المناسبة؛ لتعود إلى وضعها الطبيعي.

يختلف شكل فم كل فرد، وكذلك أسنانه، وقد يحتاج تقويم الأسنان مدة تتراوح بين عدة أشهر إلى سنتين.

توصيات صحية

- تَعَلَّقْ فضلات الطعام بشدة على جهاز التقويم، لذا ينبغي أن تنظف أسنانك بدقة تامة، بعد كل وجبة تتناولها مهما كانت.
- تجنّب مضغ العلكة [اللبان] بجميع أنواعها، وتجنّب كذلك تناول حلوى «التوفي» الشديدة الالتصاق بالأسنان إذا كنت تستخدم جهاز تقويم للأسنان.
- حاولْ تقليل، تناول السكريات والحلويات والعصائر المحلاة بالسكر، والمشروبات الغازية التي تحتوي على كمية كبيرة من السكر، أو حاول عدم تناولها.
- استخدم محلول تنظيف الأسنان الفني بالفلورايد للمضمضة، بعد تنظيف الأسنان بالفرشاة والمعجون.

قد يشعر الشخص الذي يضع جهاز تقويم الأسنان في فمه بوجود شيء، أو جسم غريب في بداية الأمر، إلا أنه لن تمضي مدة طويلة، قبل أن يتعود على وجود هذا الجسم الغريب في الفم ويتأقلم معه. لا تقلق، فإن هذا الجهاز يعمل برفقٍ شديد تكاد لا تشعر بعمله، وإنك لن تشعر بتحرك الأسنان من مكانها.

وعندما ينزع طبيب الأسنان جهاز التقويم وأسلاكه، فستصبح أسنانك جميلة مقومةً ورائعة المنظر!...

لا شك في أن تنظيف الأسنان والمحافظة على نظافتها جيداً هو أصعب، عندما يكون هناك جهاز تقويم للأسنان في الفم. وإن استعمال محلول تنظيف الأسنان الفني بالفلورايد سيساعدك على المحافظة على نظافة أسنانك ولثتك وصحتها وسلامتهما من الأمراض والبكتيريا.



المحافظة على الابتسامة الجميلة!

هل تعلم أن الكلاب تحرك ذيولها، عندما تكون سعيدة بقرب الإنسان الذي تحبه، وهل تعلم أيضاً أن القطط تُصدر صوت «البرير» عندما تسعد بقرب من يحبها، ويعتني بها، ويطعمها؟ وأما الإنسان، فهو يبتسم عندما يلقي من يحب!

لن يكون للابتسامة جمالها وتأثيرها وحُسُنُ موقعها عند الآخرين إذا كانت أسنان الشخص المبتسم متسخة، إضافة إلى أن الأسنان النظيفة جميلة المنظر، كما أنها أقوى وأكثر صحة وسلامة من الأسنان المتسخة.

الابتسامة أخاذة وساحرة!... هل لاحظت يوماً كيف يبتسم لك الآخرون عندما تحيهم بابتسامة عريضة على فمك؟





تقاوم الأسنان النظيفة البكتيريا الموجودة في القلح على نحو
أفضل، تلك التي تحاول أن تحكّ الأسنان؛ لتخرقها وتثقبها وتتغذى
حيها وتجعل فيها نخوراً وحضراً مزعجة، تسبب لك
ألماً حاداً في الأسنان...

من المحتمل أن تعمر الأسنان القوية السليمة
الصحيحة مدة أطول، مما يعطيك السعادة بالتلذذ بتناول
صمامك الذي تحبه وتشتهيه.

ما أفضل طريقة للمحافظة على نظافة أسنانك؟

إنها طبعاً: تنظيف الأسنان بالفرشاة والمعجون، استخدام
الخيط السني لتنظيف ما قد يعلق بينها من فضلات الطعام.

توصيات صحية

- نظّف أسنانك بالفرشاة والمعجون مرتين على الأقل يومياً.
- حاول أن تستخدم الخيط السني لتنظيف الأسنان مرة واحدة يومياً على الأقل، قبل النوم.
- حاول أن تزور طبيب الأسنان لمراجعته والكشف على أسنانك مرتين كل عام على الأقل.

قائمة بأهم المفردات

الإسمنت	مادة على شكل المعجون. يستخدمها طبيب الأسنان؛ ليسدّ بها النخر الذي يحدث في السن.
الأسنان القواصع	هي الأسنان الأمامية في الفم، اثنان في الفك الأعلى، واثنان آخران في الفك الأسفل.
الأضراس	هي الأسنان الخلفية في الفم التي تُستخدَم للمضغ. وهي عريضة السطح، وسطحها على شكل كُتَل.
طبيب تقويم الأسنان	هو طبيب الأسنان المتخصص في تقويم الأسنان في الفم والحفاظة على شكلها سليم.
البكتيريا	هي كائنات حية دقيقة، لا يمكن رؤيتها إلا تحت المجهر.
الجرثومة/الجرائيم	هي كائنات حية دقيقة جداً تسبب الأمراض المختلفة.
الحشوة	هي مادة فاسية تُستخدَم لملء نخرٍ أي حفرة في السن وسدّها.
الحمض	يحفر الحمض الذي تنتجه البكتيريا الموجودة في القلح حفرة، أو نخرًا في السن.
الخييط السني	هو خيط رفيع توضع عليه طبقة بسيطة من الشمع أحياناً، ويستخدم لتنظيف الفراغات الموجودة بين الأسنان.
المينا	هي الغلاف الخارجي القاسي للسن.
العصب	تحمل الأعصاب الرسائل وتوصلها إلى الدماغ من كل جزء من أجزاء الجسم. فتخبر الدماغ عن الحرارة والبرودة والألم والنعومة والحشونة، وغيرها.

سول الفم	هو سائل قاتل للجراثيم. يستخدمه الناس للمحافظة على نظافة أسنانهم وأفواههم.
فلورايد	هي مادة كيميائية تُضاف إلى معجون الأسنان وإلى الماء؛ لأن العلماء وجدوا أنها تساعد الأسنان على مقاومة نخورها وتسوسها.
الفح	هو طبقة رقيقة لاصقة يمكن أن تتراكم على سطوح الأسنان إذا لم تُنظف جيداً. وإذا لم تُنظف الفراغات الموجودة بينها بصورة مناسبة للمحافظة على سلامتها.
كيميائيات	هي المواد التي يتكون منها العالم.
اللب	هو المادة الحساسة جداً، والموجودة داخل السن.
لثة	هي الجلد المكتنز اللامع ذو اللون الزاهي الضارب إلى الحمرة، الذي يغطي الفكين وجذور الأسنان.
لعاب	هو السائل الذي يفرزه الفم؛ ليساعد على حماية الأسنان بغسلها باستمرار، وإزالة ما قد يعلق عليها من فضلات الطعام والجراثيم الضارة.
مجهر/ ميكروسكوب	هو آلة لها عدسات مكبرة تُستخدَم لتكبير الأشياء والكائنات الدقيقة التي لا تُرى بالعين المجردة.
عاج	هي الطبقة النانية من السن بين المينا واللب.
أنياب	هي الأسنان المدببة الرؤوس الموجودة على جانبي القواطع الأمامية.
نخر	هو الحفرة أو الثقب الذي يمكن أن تسببه البكتيريا في السن.
شريان	قناة يتدفق عبرها الدم

مصادر أخرى للقراءة

مواقع على شبكة - الإنترنت

www.canadianparents.com	موقعٌ حيُّ تخاطبيُّ يقدم النصائح والمعلومات الكثيرة عن مختلف الأمور العائلية، بما في ذلك النظافة والصحة العامة.
www.dentalhealth.org.uk	هو موقع لمؤسسة الصحة السنّية البريطانية، يقدم النصائح والمعلومات الكثيرة عن مختلف الأمور المتعلقة بصحة الأسنان وسلامتها.
www.kidsthealth.org	هو موقع أمريكي على الإنترنت متخصص في تقديم النصائح والمعلومات الصحية المفيدة، بما فيها الصحة السنّية للأطفال بصورة رئيسة.
www.nzda.org.nz	هو موقع لاتحاد أطباء الأسنان النيوزيلنديين.
www.wholefamily.com	هو موقع يشتمل على أسئلة وأجوبة متعلقة بمختلف مظاهر حياة العائلة الأمريكية، بما في ذلك نصائح مفيدة عن كيفية إقناع الأطفال الذين بلغوا السابعة من العمر، وهم عنيدون في تمنعهم عن تنظيف أسنانهم بالفرشاة والمعجون.