

فن العناية بصحة، وجمال الأسنان

20



سرًا عن سنّانك لن يبوح لك بها الطيب !

- حلم كل فتاة أسنان بيضاء، ورائحة ذكية !
- أخطاء شائعة في العناية بالأسنان .. ابتعدى عنها !
- أسنان طفلك .. كيف تعتنين بها ؟
- لكل مشكلة علاج ؛ هل أنتِ (بضَب) ؟ هل رائحة فمك كريهة ؟
- ماذا تأكل الحامل للعناية بأسنانها، وأسنان طفلها القادم ؟
- ما المقصود بزرع الأسنان ؟ وما دواعى عمل «الكوبرى» والطربوش ؟
- هل هناك أضرار محتملة من مواد خشو الأسنان ؟ !
- كيف تقومين بتبييض أسنانك فى المنزل؟ وصفات فعالة لألم الضروس .
- كيف يؤثر مرض السكر على الأسنان؟ وكيف نتقى شروره ؟

دكتور أيمن الحسيني

مكتبة
البركتيا



النشر والتوزيع والتصدير

ناهذتك على الفكر العربي
والعالمي من خلال ما تقدمه
لك من روائع الفكر العالمي
والكتب العلمية والأدبية
والطبية ونوادير التراث
واللغات الحية. شعارفا:
قدم الجديد..

وبسعر أرخص

يشرف عليها ويديرها

مهندس

مصطفى عاشور

٢٦ شارع محمد فريد - النزهة - مصر الجديدة - القاهرة
تليفون: ٢٦٢٧٩٨٦٤ - ٢٦٢٨٨٢٧٢ فاكس: ٢٦٢٨٠٤٨٢
Web site: www.ibnsina-eg.com
E-mail: info@ibnsina-eg.com

جميع الحقوق محفوظة للناشر

لا يجوز طبع أو نسخ أو تصوير أو
تسجيل أو اقتباس أي جزء من
الكتاب أو تخزينه بأية وسيلة
ميكانيكية أو إلكترونية بدون إذن
كتابي سابق من الناشر.

الحسيني / أيمن.

٢٠ سرّاً عن أسنانك لن يبوح لك بها الطبيب/ أيمن الحسيني.

١٠١٢ ص: ٢٤ سم. القاهرة: مكتبة ابن سينا للنشر والتوزيع، ٢٠١١ .

تدمك ٢ ٩٩٢ ٢٧١ ٩٧٧ ٩٧٨

١- الأسنان- رعاية وعلاج

٢- الأسنان- أمراض

١- العنوان

٦١٧.٦٤

رقم الإيداع: ٢٠١١/٢٣٣٩

الترقيم الدولي: 978-977-271-992-2

تصميم الغلاف: إبراهيم محمد إبراهيم

جمع وإخراج فني: وليد مهني علي

تطلب جميع مطبوعاتنا من وكيلنا الوحيد بالمملكة العربية السعودية

مكتبة الساعي للنشر والتوزيع

ص.ب. ٥٠٦٤٩ الرياض ١١٥٣٣ - هاتف: ٤٣٥٣٦٨٨ - ٤٣٥١٩٦٦ - ٤٣٥٩٠٦٦

فاكس: ٤٣٥٥٩٤٥ جوال: ٥٥٠٦٧١٩٦٧

جدة: هاتف/ فاكس: ٢٢٤٤٣٧ جوال: ٥٥٠٦٧١٩٦٧

E-mail: alsayy99@hotmail.com

مطابع العبور الحديثة - القاهرة

تليفون: ٤٦٦٥١٠١٣ فاكس: ٤٦٦٥١٥٩٩

مقدمة



الأسنان الطبيعية التي وهبنا الله تعالى إياها لا
تعوّض!

اسأل عن مدى صحة ذلك من فقدوا أسنانهم، ومن استبدلها
منهم بأسنان أخرى من صنع البشر!
ولذا فإنك عندما تتعلم وتثقف عن طرق العناية
بالأسنان، وكيفية المحافظة عليها سليمة لأطول فترة
ممكنة من العمر، وتقوم بتطبيق ذلك فقد أنجزت شيئاً مهماً
في حياتك.

وهذا هو الغرض من هذا الكتاب الذي يُوقظ الاهتمام
بالعناية بالضم والأسنان، ونذكر من خلاله معلومات وطرائف،
بعضها جاء على السنة بعض أطباء الأسنان أنفسهم، حول
طرق العناية، ومدى اهتمام الناس بها، ونصح كثيرًا من
الأخطاء الشائعة التي يرتكبها البعض في حق أسنانهم
وأسنان أطفالهم.

فلنبدأ هذه الرحلة الثقافية..

مع تمنياتي بأسنان بيضاء قوية.. ولثة سليمة وردية.

المؤلف

obeikandi.com





أسنانك.. إحدى صور إبداع الخالق فتعلم كيف تحافظ عليها وتعتني بها

ماذا تعرف عن تركيب وخصائص الأسنان ؟



الفريق المتضامن الذي يعمل لراحتك !

لقد وهبنا الخالق - عز وجل - أسناناً رائعة التصميم والبناء يختلف بعضها عن الآخر في وظيفته، بحيث تتمكن من تناول طعامنا وهضمه بسهولة ويسر. ومهما بلغ الإنسان من وسائل التقدم، فإنه لن يتمكن من الإتيان بسنّ تحل محل سنّ طبيعية بكامل كفاءتها، وتحقق لنا نفس درجة الارتياح الكافي، والتذوق الجيد للطعام الذي تحققه لنا أسناننا الطبيعية.

كما وهبنا الخالق - عز وجل - عددًا كافيًا من الأسنان، بحيث إذا اضطررنا لفقد واحدة منها أو ربما أكثر لا يؤثر ذلك على قدرتنا على تناول الطعام بارتياح.

عدد الأسنان :

إن عدد أسنان البالغين منا يبلغ 32 سنًا، بما في ذلك عدد 4 ضروس إضافية تنمو متأخرًا، وهي ضروس العقل. وهذه الأسنان موزعة بالتساوي بين الفكين العلوي والسفلي.

ولأسناننا أربع وظائف.. يقوم بكل وظيفة عدد معين من الأسنان يختلف عن الآخر في موضعه وشكله ووظيفته. وبذلك فالأسنان تعمل بمثابة الفريق المتضامن الذي يتشارك في عملية هدم ومضغ الطعام.

القواطع :

لدينا عدد 8 قواطع (incisors) فى مقدمة الفم فائدتها قضم وقطع الطعام.

الأنياب :

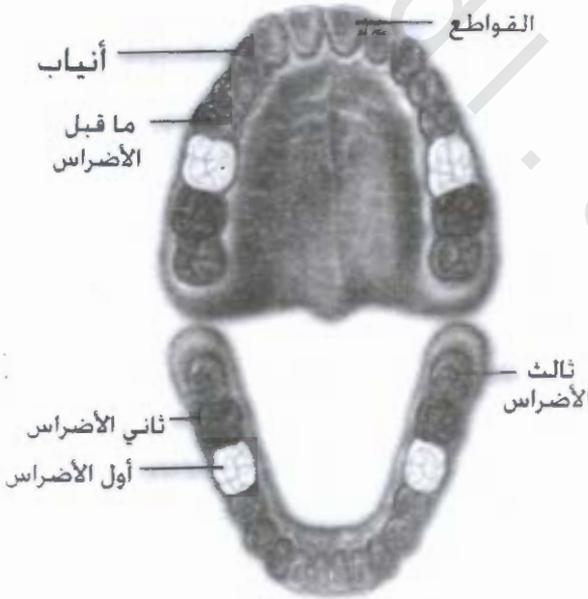
ويلى ذلك فى الاتجاه للداخل عدد 4 أنياب (canines) تتميز بطرف حاد لنتمكن باستخدامها من تمزيق الطعام، والإمساك به أثناء تناوله .

ما قبل الطواحن :

ويلى ذلك عدد 8 أسنان عريضة مزودة برأسين وتُسمى ما قبل الطواحن (premolars) ووظيفتها هرس وتسوية الطعام أثناء المضغ.

الطواحن :

ويلى ذلك عدد 8 أسنان أكثر عرضاً مما قبلها، أو يمكن اعتبارها صورة مكبرة لها، ووظيفتها مضغ وطحن الطعام. ولذا فإنها أقوى وأشد الأسنان. وتسمى بالطواحن. وذلك بالإضافة لضرروس العقل التى تظهر بأخر الفم، والتى تمثل طبقاً إضافياً من الطواحن .



أربعة أنواع من الأسنان بأربع وظائف مختلفة.

التيجان والجدور :

الأسنان أعضاء قوية صلبة، تكتسب متانتها من الكالسيوم الداخل في بنائها.. لكنها كذلك أعضاء حسّاسة حيث تتصل بأعضاء.. كما تتغذى بالدم كسائر الأعضاء الأخرى.

والجزء الظاهر لنا من السن هو التاج (Crown) ويليه جزء ضيقّ يسمى بالعنق (Neck) وتمتد السن داخل عظام الفك بجزء آخر، وهو الجذر (root) والذي لا نراه إلا عندما نقوم بخلع سن في عيادة الطبيب.

أقوى مادة بجسم الإنسان :

هذه هي طبقة المينا (enamel) التي تعتبر طبقة واقية للأسنان وتغطي التاج.. ولذا يجب أن نحافظ على سلامتها بالعناية الكافية.

وتعتبر المينا هي أصلب وأقوى مادة بجسم الإنسان.. فهي أشد صلابة عن العظام، وهي التي تُكسب الأسنان اللون الأبيض المائل للشفافية المميز لها.

وهذه الطبقة غير حسّاسة لكن ما تحتها حسّاس، ولذا فإنه إذا أزيل جزء منها صرنا نشعر بحساسية بأسناننا .

مادة البناء الأساسية للأسنان :

أما طبقة البناء الأساسية لجسم السن والتي تمتد تحت طبقة المينا بالتاج، وحول العنق والجذر، فتسمى طبقة العاج أو دينتين (dentine) .

وهي طبقة بيضاء مائلة للاصفرار.. وتتميز بحساسية شديدة وتحيط من الداخل بالأعصاب والأوعية الدموية.

الجزء الحساس المعرض للعدوى :

واللثة (gum) تمثل خط الاتصال بين الأسنان وباقي الفم.

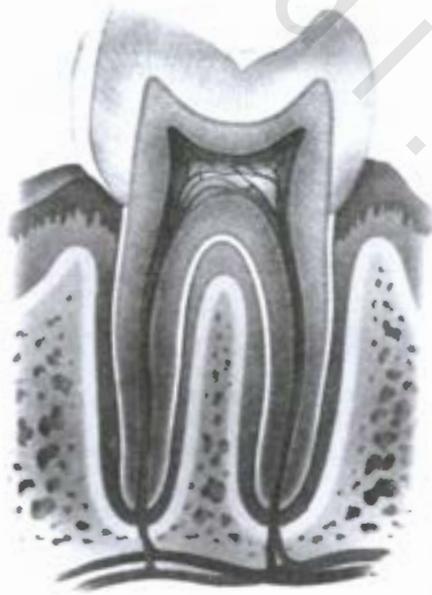
والمسافة الضيقة القصيرة بين اللثة والأسنان (gingival sulcus) والتي يبلغ سمكها نحو أكثر من 2 ميليمتر هي في الحقيقة من أهم المناطق التي يجب أن نهتم بنظافتها، حيث تتعرض للعدوى بالجراثيم التي تتسلل منها، وتحدث التهاباً.

ما الذى يثبّت الأسنان بعظام الفك ؟

إن الأسنان مثبتة، أو مزروعة داخل عظام الفك، ويدعمها فى هذا الوضع الثابت أربطة ليفية (periodontal ligaments) تعمل كذلك على امتصاص الصدمات التى قد تتعرض لها الأسنان. وهذه الأربطة تتصل بمادة أسمنتية صلبة تغطى الجذر تسمى بطبقة الملاط (Cementum) .

الأسنان أعضاء حيّة تتغذى وتحسّ !

والأسنان قد تبدو لنا أجزاء صلبة مفتقدة للحياة، لكنها ليست كذلك. فداخل تجويف العصب (أو البصلة) تمتد أوعية دموية، تنقل المغذيات اللازمة للأسنان.. وتمتد أعصاب تجعلها أعضاء حساسة. وهذا الإحساس الذى توفره التغذية العصبية، يعمل لصالحنا فى أغلب الوقت.. لكنه يشعّرنا بالألم والانزعاج عندما تصاب أسناننا بتسوس عميق يمتد ناحية التغذية العصبية. وتمضى الأعصاب والأوعية الدموية من أسفل إلى داخل الأسنان حتى تجويف العصب عبر ممرات تسمى بقنوات الجذر (root canals) .



تركيب السن من الداخل.

هل ترتبط مواصفات الأسنان بالناحية الوراثية!؟

هذا صحيح إلى حد كبير.. مثلما يتأثر بذلك لون شعرنا، ولون أعيننا، ولون بشرتنا، ومقدار طول قامتنا. فالناحية الوراثية تؤثر كذلك على شكل، ومتانة، ولون الأسنان التي نكتسبها.

بل إن ذلك يرتبط كذلك بالسلالة .. فعلى سبيل المثال نجد أن الجنس الأفريقي الأسمر يتميز في كثير من الأحيان بأسنان ناصعة البياض، مقارنةً بشعوب وسُلالات أخرى.

وبناء على ذلك، فإنه إذا تساقطت أسنان الأب - مثلاً - في سن مبكرة نسبياً، فيمكن أن تتوقع حدوث ذلك لك.

كما أن بعض الحالات المرضية ترتبط كذلك بالناحية الوراثية، مثل: حالة تقهقر اللثة.. وهو ما يجعل الأسنان عارية من أسفل!

طرق العناية بالأسنان



حتى لا تفقد أسنانك مبكراً ..

لقد وهبنا الخالق - عز وجل - مجموعة من الأسنان لديها من المتانة والحيوية ما يكفيها لأن تظل باقية سليمة طوال عمرنا.

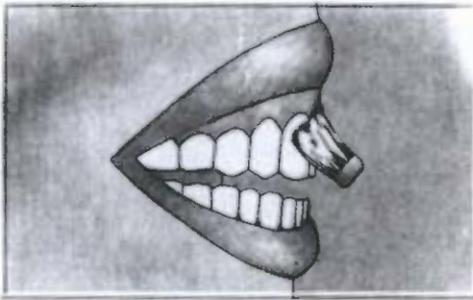
لكن ذلك لا يتحقق عادة بسبب ما تتعرض له الأسنان من متاعب - هي عادة من صنعنا ونتيجة إهمالنا - وأبرزها حدوث تسوس الأسنان ومرض باللثة.. وهو ما يُضعف من بنائها، ويهدد ثباتها.

ولذا فإن العناية بصحة الفم ونظافة الأسنان يجب أن تحتل ركنًا مهمًا من أعمالنا اليومية الروتينية إذا أردنا أن نتمتع بأسنان سليمة قوية لأطول فترة ممكنة.. وهو ما نبيغه بالطبع.

كما ينبغي أن نتعلم وسائل العناية على وجه صحيح؛ لأن بعض طرق التنظيف قد تعرض الأسنان للضرر، ولا تفيدها.

وكما هو معروف يعتبر التنظيف بالفرشاة والمعجون هو أساس هذه العناية، بالإضافة لوسائل أخرى جانبية كاستخدام خيط التنظيف.

كيف تنظف أسنانك بالفرشاة والمعجون؟



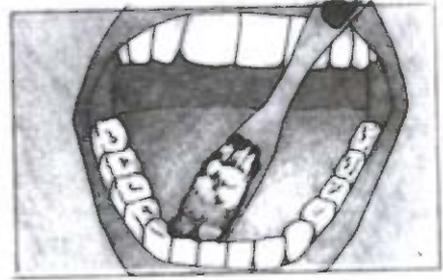
وضع شعر الفرشاة بزاوية 45 درجة على سطح الأسنان.

- أمسك بالفرشاة واجعلها موضوعة على سطح الأسنان بزاوية 45 درجة تقريباً.. فذلك يضمن أثناء التنظيف دخول شعر الفرشاة داخل الفراغات بين اللثة والأسنان، واقتلاع الأوساخ من زوايا الأسنان.

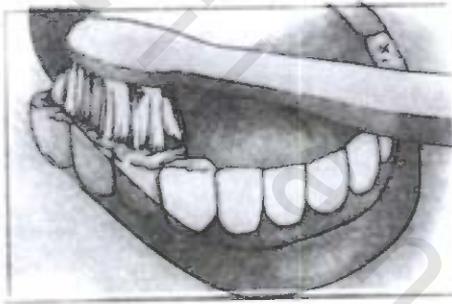
وأبدأ التنظيف للسطح العلوى، ثم للسطح السفلى، ثم انتقل للتنظيف من الداخل.

- القاعدة العامة فى التنظيف : أن تبدأ حركة الفرشاة من ناحية اللثة إلى الخارج، وأن يتم التنظيف بحركة دائرية خفيفة.

- بعدما تنتهى من تنظيف الأسطح الأمامية لا ينبغى أن يفوتك تنظيف الأسطح الداخلية لإزالة طبقة البلاك المتراكمة من الخلف.



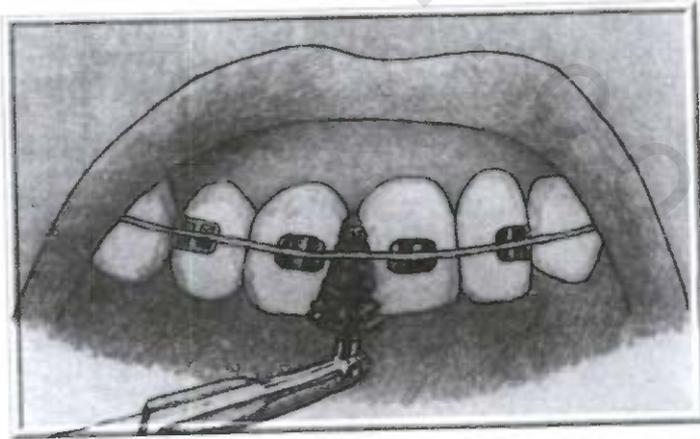
تنظيف الأسطح الداخلية



تنظيف أسطح الضروس.

- وتُظفَّ الضروس بتحريك الفرشاة فوق أسطحها بحركة دائرية خفيفة.

- وفى حالة استخدامك رباطًا لتقويم الأسنان (brace) يُستخدم فى التنظيف فرشاة خاصة تتخلل زوايا الأسنان تحت الرباط... كما بالشكل التالى.



تنظيف الأسنان بفرشاة خاصة فى وجود رباط لتقويم.

هل يُنظَّف اللسان بالفرشاة والمعجون؟

هذا أمر واجب.. حيث تتراكم بعض المخلفات والجراثيم بسطح اللسان.

فبعد الانتهاء من تنظيف الأسنان قم بعمل دَفْعَتَيْن، أو ثلاث دفعات بالفرشاة على سطح اللسان من الخلف للأمام. ثم مرر لسانك على أسطح الأسنان لتتأكد من نظافتها، وخلوها من الرواسب.. فإذا لاحظت وجود أشياء لا تزال عالقة بزواياها فلتعدّ عملية التنظيف.



معاجين الأسنان :

ما فائدة الفلورين الموجود بمعاجين الأسنان؟

إن الفلورين أو الفلوريد (Fluoride)

يوجد بصورة طبيعية بمياه بعض المناطق من العالم.

فإذا لم يتوافر بالمياه في منطقتك

فإنه يجب اختيار معجون أسنان غنى بالفلورين.

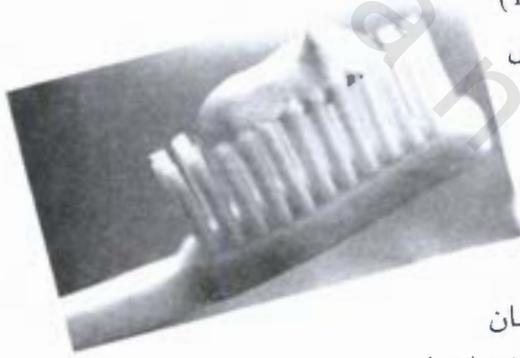
إن الفلورين يقوِّى الأسنان

من ناحيتين، إحداهما من الداخل ، حيث

يُمتص منه قدر ضئيل أثناء التنظيف، والأخرى من الخارج ، حيث يجعل الأسنان أكثر مقاومة للتسوس.

طفلك .. ومعاجين الأسنان :

ولا ينبغي الإفراط في استخدام معاجين الأسنان، وبصفة خاصة بالنسبة للأطفال. إن الأطفال يميلون عادة إلى بلع جزء من معجون الأسنان.. وقد وُجد أن تكرار وصول الفلورين بكميات كبيرة إلى الجسم يحفز على اصطبغ الأسنان، وذهاب لونها الأبيض الناصع، بالإضافة لأضرار غير محتملة.





الفلورين يحمي الأسنان من التسوس، لكن الإفراط في استخدامه أو بلّعه يمكن أن يغيّر لون الأسنان، ويذهب بياضها الناصع.



هل يفيد بالفعل استخدام المعاجين التي توصف للأسنان الحساسة ؟

إن بعض الناس لديهم حساسية زائدة بأسنانهم، تشعرهم بألم عند تناول أغذية أو مشروبات مثلجة أو ساخنة. وهذه المعاجين التي يدخل في تركيبها عادة مادة بيروفوسفيت (Pyrophosphate) تعمل على تكوين طبقة خارجية واقية، بالإضافة لطبقة المينا، وبالتالي تعزل أو تقلل من تأثير الحرارة العالية أو المنخفضة. لكن ذلك لا يتحقق إلا بعد المداومة على استخدامها لفترة تصل إلى 21 يوماً.

معدل تنظيف الأسنان بالفرشاة :

لا تنم بأسنان غير نظيفة !!

إن المعدل المناسب لتنظيف الأسنان بالفرشاة والمعجون يكون مرتين أو ثلاث مرات يومياً.. أو بعد كل وجبة طعام.

وأهم توقيت لغسل، وتنظيف الأسنان يكون مساء قبل النوم.

إن البكتيريا تتراكم بالفم طوال النهار.. وفي المساء يقل خروج اللعاب وهو ما يعنى عدم توافر وسيلة تنظيف، وحماية أثناء النوم.

ولذا فإنه إذا لم تهتم بتنظيف أسنانك - قبل النوم - صارت هناك بالتالى فرصة كبيرة لنشاط وتكاثر البكتيريا وتزيد بالتالى القابلية لحدوث تسوس الأسنان.



المضمضة بكثرة غير مرغوب فيها بعد تنظيف الأسنان!

وبعد الانتهاء من تنظيف الأسنان تخلص من بقايا الغسل، ولكن دون الإفراط في عمل مضمضة للفم بالماء حتى لا تُزال كل كمية الفلورين ويظل هناك قدر ضئيل منه حول الأسنان يؤدي وظيفته.

فرشاة الأسنان :

كيف تختار فرشاة الأسنان المناسبة ؟

أصبح هناك الآن بالأسواق أنواع عديدة مختلفة الشكل من فرش الأسنان.. فما الذي يناسبك منها ؟!

إن هناك أربعة شروط أساسية، يجب أن تبحث عن مدى توافرها في فرشاة الأسنان، وهي :

- رأس الفرشاة لا يفضل أن يتجاوز في طوله مقدار 20 ملليمترًا.
- مادة شعر الفرشاة يفضل أن تكون من النايلون الذي يتميز بدرجة صلابة ما بين اللين (soft) إلى المتوسط (medium) .
- يجب أن يكون لأطراف شعر الفرشاة أسطح مستديرة.
- يجب أن يكون جسم الفرشاة مريحاً أثناء الإمساك بها، ولا يتسبب في انزلاقها.. لأن انزلاقها أثناء التنظيف يصيب اللثة بأضرار.

ابتعد عن الفرشاة الصلبة !

إن فرشاة الأسنان التي تتميز بقدر مرتفع من درجة الصلابة (hard) يمكن أن تسبب تلفاً بطبقة المينا، وجروحاً باللثة.. فابتعد عن استخدامها.

هل أستخدم فرشاة أسنان كهربية !؟

ويوجد بالسوق كذلك أنواع من فرش الأسنان تعمل بالكهرباء (Electric toothbrush)، وقد ثبت أنها تقوم بالعمل بدرجة أفضل من الفرشاة اليدوية، حيث تقلل طبقة البلاك، وتقلل فرصة حدوث التهاب باللثة.

إن هذه الفرشاة تعمل بالاهتزازات (Vibrations)، ولذا فإن استخدامها في بادئ الأمر قد يعطي إحساساً غير مريح.. لكنه يزول عادة مع تكرار الاستخدام.

ولكن يعيب هذا النوع ارتفاع ثمنه، ويجب مراعاة أمرين هامين مع استخدام فرشاة الأسنان الكهربائية، وهما :

- لا تبدأ فى تشغيل الفرشاة إلا بعد دخولها الفم.. لأنك لو قمت بتشغيلها قبل ذلك ستنتثر معجون الأسنان حولك فى كل مكان !
- لا يفضل أن تستخدم معها أنواعاً قوية من المعاجين المبيضة للأسنان، لأن ذلك سيكون ثقیلاً على طبقة المينا ، وربما يصيبها بأضرار.

لا توجد فرشاة أسنان، للمدى البعيد !

وبصرف النظر عن نوع وجودة فرشاة الأسنان التى تستخدمها، فإنها ليست صالحة للاستخدام على المدى البعيد. فيجب تغييرها كل فترة فى حدود ستة أسابيع.

إن بعض الفرش لها شعر مُلَوَّن، وحدث تغير بلونها (أو بهتان) يعنى ضرورة تغييرها.

كما أن انحراف شعر الفرشاة، وعدم انتظامه يعد سبباً آخر لضرورة تغييرها.

الخيطة السنّى :

كيف تنظف أسنانك بالخيطة؟

استخدام الخيطة فى تنظيف الأسنان (Flossing) يعد أحد الوسائل التى تكمل نظافة الأسنان بالإضافة لاستخدام الفرشاة والمعجون.

وهى وسيلة فعالة تزيل بقايا البلاك، ورواسب الطعام المتبقية بين زوايا الأسنان. وهناك أنواع مختلفة من خيوط التنظيف، يمكنك استشارة طبيبك فى اختيار النوع الأفضل.. أو استخدم أكثر من نوع، حتى تتوصل إلى أفضل الأنواع التى تناسبك.

ولابد أن تستخدم خيطة التنظيف بطريقة صحيحة، لأن استخدامه بطريقة خاطئة كقيل بإحداث ضرر وتلف باللثة والأسنان.

وهذه هى خطوات الاستخدام الصحيح :

- اقطع جزءاً من الخيطة بطول مناسب (حوالى 50 سنتيمترا) .. ثم قم بلفه حول

إصبع السبابة (أو الإصبع الوسطى) من كل يد... بحيث يتبقى لديك حوالى 10 سنتيمترات من الخيط فى وضع حر بين الإصبعين.

- أدخل الخيط بعناية بين كل زوج من الأسنان، وادفعه لأعلى بحركة بطيئة تدريجية كحركة المنشار عندما يخترق الخشب.. وكرّر الحركة لأعلى ولأسفل لاقتلاع الرواسب.

- لاحظ أنه يجب استخدام الأسنان نفسها فى سند الأصابع أثناء سحب الخيط لأسفل.

- من الضروري أثناء إدخال الخيط أن يتخذ شكل قوس، ولا يكون مستقيماً تماماً.



غرغرة الفم :

هل يجب أن تستخدم غرغرة للفم ؟

إن استخدام الفرشاة والمعجون والخيط فى تنظيف الأسنان يحقق درجة عالية من النظافة والعناية.. ولكن استخدام غرغرة للفم كذلك يمنع تراكم البكتيريا بالفم، ويوقف نشاطها، وبالتالي تحقق أفضل درجات العناية التى تقلل من احتمال حدوث تسوس للأسنان أو التهاب باللثة بدرجة كبيرة.

إن مادة الفرغرة المطهرة، يمكنها أن تصل إلى جميع أنحاء الفم، وبذلك تتخلل المناطق التي لم تصلها الفرشاة، أو الخيط بشكل جيد عميق.

هذا بالإضافة لفائدة الفرغرة في مقاومة مشكلة رائحة الفم الكريهة التي يعاني البعض منها، كما يفيد استخدامها أيضاً في تخفيف احتقان الحلق، والتهاب اللوزتين.

وسائل إضافية للتنظيف بالفرشاة :

استخدام الأعواد الخشبية (الحلّة) :

هذه وسيلة أخرى لتنظيف الأسنان نجدها عادة على موائد الطعام بالمطاعم والحفلات.

إن الغرض منها هو استخدام الطرف المدبب في اقتلاع الرواسب العنيدة المحشورة بين الأسنان، والتي قد لا تنجح فرشاة الأسنان في اقتلاعها.

ولكن - في نفس الوقت - يمكن أن تتسبب هذه الطريقة في حدوث أضرار إذا لم تستخدم تلك الأعواد الخشبية بشكل صحيح.

فيجب مراعاة التالي :

- يجب توجيه العود بزاوية مائلة تجاه الأسنان، وتكون حوالي 45 درجة .. مع استخدامها بلطف وحذر في اقتلاع الرواسب؛ لأن استخدامها بعنف، أو توجيهها مباشرة تجاه اللثة، يمكن أن يحدث جروحاً أو ثقوباً دقيقة تنفذ من خلالها الجراثيم.
- لا يفضل استعمالها في الزوايا الضيقة كالضروس الخلفية، لتجنب احتمال الإصابة.
- يجب حفظ علبة الأعواد مغلقة، وبعيدة عن مصادر التلوث حتى لا تكون سبباً في نقل العدوى. ولذا لا يفضل وضعها، كما هو شائع، مكشوفة على مائدة الطعام.
- كما يجب اقتناء أنواع جيدة من الأعواد بحيث لا تكون سهلة الكسر أثناء الاستعمال.. لأن حدوث كسر لها قد يعرض اللثة لجرح، أو لإصابة تفتح الطريق للعدوى البكتيرية.

استخدام السواك وفوائده :

من أين يأتي السواك؟

السواك بمثابة فرشاة طبيعية للأسنان. ويأتي من شجرة الأراك.. ويؤخذ عادة من جذورها وأحياناً من أغصانها. وتتمتلك الشجرة في المناطق الاستوائية الحارة.. كما يكثر وجودها في منطقة طور سيناء، وفي صعيد مصر، وإيران، والهند، كما تتوافر بالمملكة العربية السعودية، وبخاصة في منطقة عسير في جيزان وأبها. وهي شجرة شبيهة بأشجار الرُّمان.



السواك .. في السنة النبوية :

ولقد أوصانا رسولنا الكريم ﷺ باستخدام السواك. قال ﷺ : «لولا أن أشق على أمتي لأمرتهم بالسواك عند كل صلاة». (أخرجه مسلم في صحيحه - كتاب الطهارة - ج 1 رقم 252، ورواه أحمد في مسنده (120-80/1)). كما قال ﷺ : «السواك مطهرة للفم، مرضاة للرب». (أخرجه النسائي - كتاب الطهارة (10/1)). وجاء في صحيح مسلم : أنه ﷺ كان إذا دخل بيته بدأ بالسواك. (رواه مسلم في صحيحه - كتاب الطهارة (253/1)).

الرأي العلمي في استخدام السواك :

هذا هو ما أوصانا به الرسول ﷺ ، ولكن ما تركيب مادة السواك ؟ وما رأى العلم في فائدته ؟

إن السواك يحتوي على مجموعة من المواد المفيدة لصحة الفم والأسنان، وأهمها ما يلي :

- حمض التانيك (Tannic acid) وهي مادة قابضة ، تفيد في وقف نزيف اللثة والتئام الجروح البسيطة. كما تفيد أيضاً في تطهير الفم والتخلص من العفونات. وتسمى كذلك هذه المادة بالعفص.

- سينجرين (Sinnigrin) .. وهي مادة يدخل في تركيبها زيت الخردل الذي يتميز

بتأثير مضاد للجراثيم. ولهذا الزيت رائحة حادة ، ومذاق لاذع إلى حد ما.. وهو ما يشعر به مستعمل السواك فى بادئ الأمر.

- مواد أخرى : كالألياف ، والزيتون الطيارة، والراتنجات ، والأملاح المعدنية مثل : كلوريد الصوديوم، وكلوريد البوتاسيوم، وأكسالات الجير.

وبعض علماء الغرب أشادوا بفوائد السواك الذى استعمله العرب منذ زمن بعيد.

وقد جاء فى مجلة «المجلة» 4 / 1961 مقالاً للعالم «روادت» مدير معهد علم الجراثيم والأوبئة فى جامعة «روستوك» بألمانيا، قال فيه :

«قرأت عن السواك الذى استعمله العرب كفرشاة للأسنان فى كتاب لرحالة زار بلاد العرب، وعَرَضَ الكاتب الأمر بأسلوب سافر لاذع اتخذه دليلاً على تأخر هؤلاء الناس الذين ينظفون أسنانهم بقطعة من الخشب فى القرن العشرين، ولكن أخذت المسألة من وجهة نظر أخرى.. وفكرت : لماذا لا يكون وراء هذه القطعة من الخشب - ودعنى أسميها : فرشاة الأسنان العربية - حقيقة علمية ؟ وتمنيت لو استطعت إجراء التجارب عليها ضمن تجاربي الأخرى التى أجريتها على غيرها، ثم حانت الفرصة، حينما سافر زميل لى من العاملين فى حقل الجراثيم هو الدكتور «هورن» فى بعثة علمية إلى السودان، وعاد معه مجموعة منها، وفوراً بدأت فى إجراء أبحاث عليها، سحقتها، وبللتها، ووضعت المسحوق المبلل على مزارع الجراثيم، فظهرت على المزارع آثار كتلك التى يقوم بها البنسلين!».

ولأن العلم أثبت فعالية السواك فى المحافظة على صحة الفم والأسنان فقد قامت بعض شركات الدواء، وفى مقدمتها شركة سويسرية فى «بازل» بإجراء تجارب علمية على خلاصة السواك وجاءت النتائج إيجابية.. مما دعا إلى إنتاج معاجين للأسنان من مادة السواك.

فالسواك فى حقيقة الأمر يعد فرشاة طبيعية للأسنان، وليس ذلك فحسب، بل يعمل كذلك على تطهير اللثة، والفم والحماية من العدوى.

كما يفيد فى تعطير رائحة الفم، وزيادة بياض الأسنان إذا ما استعمل بصورة متكررة . ولكن ليس معنى ذلك إهمال استخدام فرشاة الأسنان العادية مع المعجون.. فليكن استعمال السواك شيئاً إضافياً لمزيد من العناية.

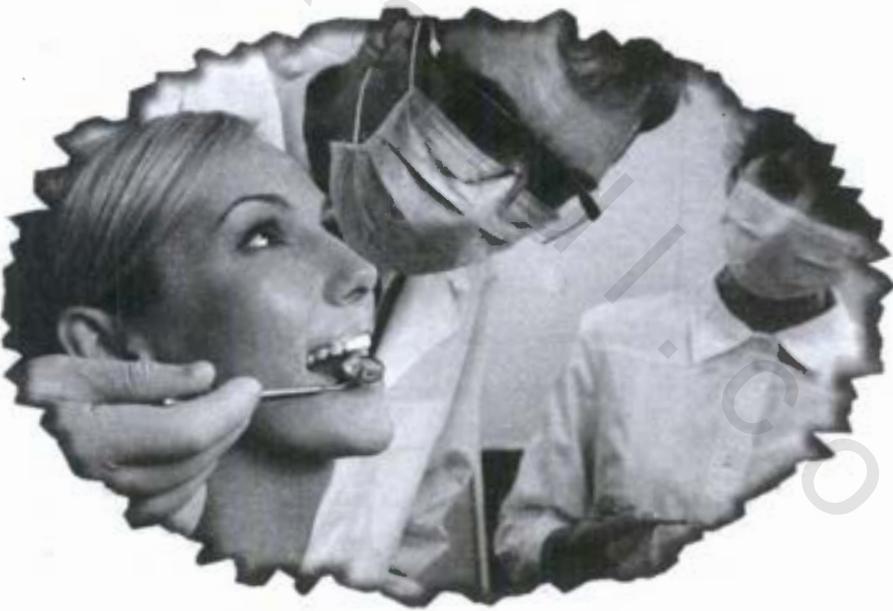
ويراعى عند استخدام السواك ما يلى :

- لا يستخدم السواك جافاً حتى لا يكون قوياً على اللثة، وإنما يببل بالماء، أو بماء الورد.

- يجب الاحتفاظ بالسواك نظيفاً .. واستبداله بأخر جديد كل فترة لأن المواد الفعالة به تفقد تأثيرها مع مرور الوقت.

زيارة طبيب الأسنان :

وفى جميع الأحوال فإن اهتمامك بنظافة الأسنان وصحة الفم لا يلقى أهمية المواظبة على زيارة طبيب الأسنان بصورة منتظمة، وبشكل روتينى حتى فى حالة عدم وجود أى مشكلة بالأسنان، وليكن ذلك بمعدل مرة واحدة كل ستة شهور على الأقل. إن الطبيب - من خلال هذه الزيارات - يزيل أى بقايا لطبقة البلاك بشكل مهنى محترف.. ويكشف عن أى مشاكل بالفم أو بالأسنان قد توجد فى وقت مبكر، مما يساعد بالتالى فى زيادة فرص الشفاء والمحافظة على بقاء الأسنان سليمة.



إن العناية بالأسنان لا تكتمل بدون القيام بزيارات روتينية لطبيب الأسنان لإزالة بقايا البلاك . ولعلاج أى مشاكل في وقت مبكر.. وأيضاً لتلقى النصائح اللازمة.



الأسنان.. والغذاء

أغذية .. تحتاج إليها أسنانك



المغذيات الضرورية للأسنان :

إن أغلب أعضاء الجسم لها ما يناسبها من مغذيات معينة .. فإذا كان الدم يحتاج للحديد .. وإذا كان العظم يحتاج إلى الكالسيوم .. وإذا كان الشعر يقوى بالبروتينات فإن الأسنان كذلك لها احتياجاتها من المغذيات المعينة .

فما هي تلك المغذيات التي تشتمل على ما يلي ؟

- الكالسيوم
- الفوسفور
- فيتامين (د)
- فيتامين (أ)
- فيتامين (ج)

فالكالسيوم يدخل في بناء الأسنان وعظام الفكين التي تثبت بها الأسنان .

ويتوافر في : الألبان ومنتجاتها ، والأوراق الخضراء للخضراوات ، وهياكل الأسماك الصغيرة التي يمكن تناولها، كالسردين المعلب والبساريا .

وفيتامين (د) ضروري لامتصاص الكالسيوم، ولاستفادة الجسم به .

ويتوافر في : أغلب الأغذية الغنية بالكالسيوم .. كما يتكون بالجسم تلقائياً من خلال التعرض لأشعة الشمس لفترة قصيرة .

وفيتامين (ج) يساعد في جلب الأكسجين إلى اللثة وتقويتها .. ونقصه يتسبب في نزيف اللثة (مرض الأسقربوط) .

ويتوافر في : الموالح (كالليمون والبرتقال والجريب فروت) ، والجوافة ، والكيوى .

وفيتامين (أ) ضرورى لسلامة أنسجة وأغشية الفم بصفة عامة ونقصه يسبب متاعب بها .

ويتوافر فى : الزيوت النباتية ، والخضراوات والفاكهة البرتقالية بصفة خاصة كالجزر والقرع العسلى (يوجد فى صورة بيتا كاروتين الذى يتحول داخل الجسم إلى فيتامين (أ)) ، وكذلك فى زيت كبد الحوت .

والفوسفور .. هو عنصر ضرورى آخر يدخل فى بناء الأسنان، ويساعد على تقويتها .

ويتوافر فى : الأسماك والحيوانات البحرية ، وبعض الخضراوات وبخاصة القنبيط، والمكسرات كالهندق والجوز واللوز وال فول السودانى ، والحبوب غير منزوعة القشرة، والبيض.

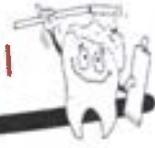
فى إحدى الدراسات وجد أن النقص الشديد للكالسيوم، والمستمر لفترة طويلة يهدد سلامة الأسنان .

وتفسير ذلك هو: أن مستوى الكالسيوم عندما ينخفض بالدم يقوم الجسم بسحب كميات منه من العظام، بما فى ذلك عظام الفكين وبالتالي تصير الأسنان أقل ثباتاً، وتتهدد بالخلخلة والسقوط .

ووجد أن إعادة تزويد الجسم بالكالسيوم يساعد فى استعادة الأسنان لثباتها بعظام الفكين .



الأغذية الفتاكة بالأسنان



لا تتلف أسنانك بسبب إغراء المأكولات !

وإذا كانت أسناننا تحتاج لأغذية معينة لأجل سلامتها، وتمتعها بدرجة ثبات عالية، فإن بعض الأغذية تعرضها للتلف والتسوس.

تلك هي الأغذية الكربوهيدراتية بصفة عامة وبخاصة السكريات .. وبخاصة الأنواع التي تُحسَّر أو تلتصق بين زوايا الأسنان .

إن هذه النوعية تتفاعل معها بكتيريا الفم ، التي توجد بصورة طبيعية ، وينتج عن ذلك خروج أحماض تفتك بطبقة المينا، وهو ما يفتح الباب أمام حدوث تسوس، ونخر بالأسنان .

فإذا أردت الاحتفاظ بأسنان سليمة فإنه يجب توخي الحذر من تناول بعض الأغذية .. ويجب الالتزام بالآتي :

- الحد من تناول السكريات وبخاصة الأنواع التي تلتصق بالأسنان (كالبنيون والملبس . والحلوى الهلامية) .

- يجب غسل الأسنان بعد تناول الأغذية السكرية والكربوهيدراتية بصفة عامة .

- إن اللبن من الأغذية المفيدة للأسنان لاحتوائه على الكالسيوم .. لكن السكر الموجود به يمكن أن يضر الأسنان (سكر اللاكتوز) ولذا يجب تنظيف الأسنان من بقايا اللبن .. ولا ينبغي أن يمسك الطفل بزجاجة اللبن في ملامسة فمه لفترة طويلة .

- من أخطر العادات التي تهدد سلامة الأسنان التسلية بتناول الحلوى في المساء قبل النوم، وإهمال تنظيف الأسنان بعد ذلك .

- إن السكر الموجود بالفاكهة من ضمن تلك السكريات الفتاكة بالأسنان .. وهذا لا يعنى إهمال تناولها (كالتفاح والعنب والبلح) وإنما لا بد من الاهتمام بتنظيف الأسنان بعد تناولها .

- إن الأغذية الحديثة والوجبات السريعة بصفة عامة تحتوى عادة على نسبة عالية من السكريات المضافة (كفتائر التفاح والعصائر الجاهزة والآيس كريم) ولذا يجب الحد من تناولها.



الجبن الأبيض لحماية الأسنان من التسوس !

إن من عادة كثير من الفرنسيين تناول قطعة جبن بعد الانتهاء من تناول وجبة الطعام .

وقد وجد أن لذلك تفسيراً علمياً . فالجبن الأبيض بصفة خاصة يقاوم خروج الأحماض التي تفتك بالأسنان وبالتالي يقاوم نخر الأسنان.

ولكن لا ينبغي اعتبار ذلك بديلاً عن استخدام الفرشاة والمعجون في تنظيف الأسنان بعد تناول الطعام !

20 مرة عن
أسنانك



وصفات من الأعشاب لمتاعب الأسنان



ألم الضروس :

وهذا يمكن تخفيفه من خلال الوصفات التالية :

زيت القرنفل :

ويتميز بتأثير ملطف ومسكن للألم .. وبخاصة في حالة حدوث تشقق بمادة حشو الأسنان .

- توضع عدة نقاط من الزيت على قطعة قطن، وتثبت فوق الضرس المؤلم .
- كما توجد مستحضرات طبية تحتوى على زيت القرنفل يمكن استخدامها .

غرغرة المريمية :

وتفيد في تخفيف ألم والتهابات الفم والحلق عمومًا .

يستخدم منقوع المريمية دافئاً في عمل غرغرة للفم بحيث تستبقى كل جرعة بالفم لبعض الوقت .

كمادات البابونج :

تعمل كمادات من منقوع البابونج الدافئ على الخد من الخارج المقابل لمكان الضرس المؤلم .

غرغرة الملح :

إن كثيراً من أطباء الأسنان ينصحون بعمل غرغرة دافئة من الملح المذاب في الماء، وقد يفضل بعضهم تلك الغرغرة على الغرغرة الطبية!
تفيد هذه الغرغرة في تخفيف الالتهاب والتورم والألم .

التهاب اللثة :

اللثة الملتهبة تظهر متورمة مائلة للاحمرار، وربما تتعرض للنزف، وبخاصة مع استعمال فرشاة الأسنان بعنف .

زيت الزيتون :

بالإضافة للفوائد الصحية العديدة لهذا الزيت ، وبخاصة للقلب والشرايين ، فإن استخدامه موضعياً بدهان طبقة منه على اللثة، يساعد في تخفيف الالتهاب والألم .

مغلي أوراق التين :

ويستخدم دافئاً في عمل غرغرة للفم، حيث يقاوم الالتهاب، ويلطف من حدة الألم .

مغلي الكرفس :

كما يفيد كذلك استخدام غرغرة من مغلي أوراق وعروق الكرفس لتخفيف التهاب اللثة .. وتستخدم دافئة .



وصفات طبيعية لتبييض الأسنان



التبييض المنزلي :

تبييض الأسنان وإزالة صفرتها من إحدى الخدمات التي يقدمها لنا أطباء الأسنان. ولكن يمكن باتباع بعض الوصفات المنزلية البسيطة تحقيق بعض النتائج الجيدة.

مسحوق الفحم ورماد الخبز :

من الطريف أن هذه المواد السوداء، تجلب البياض للأسنان وتزيل صفرتها . فيمكن دك الأسنان بمسحوق الفحم، أو رماد الخبز .. ويمكن استخدام كمية من عسل النحل كمادة حاملة للمسحوق .

عصير الليمون :

كما يفيد دك الأسنان بصورة متكررة، بعصير الليمون في إزالة صفرتها .

بيكربونات الصوديوم :

وتوجد في صورة بودرة يمكن دك الأسنان بها لتبييضها .. لكن تكرار ذلك على فترات متقاربة قد يضر بسلامة اللثة .

عصير الفراولة :

بالإضافة لفائدة الفراولة كفاكهة رقيقة المستوى، تمد الجسم بمضادات الأكسدة، فإن تكرار تناولها في صورة عصير، أو في صورتها الطازجة يساعد في إزالة صفرة الأسنان .

كيف تعطرين فمك وتقومين رائحته الكريهة ؟



المشكلة الحساسة

إن البعض منا يعاني من مشكلة رائحة الفم الكريهة .. وربما لا ينتبه لذلك .

وأسياب هذه المشكلة كثيرة .. وقد تكون موضعية ؛ أي: متعلقة بالفم وهو الأمر الغالب ، أو قد يكون مصدرها مشكلة أخرى غير موضعية .



أسباب موضعية :

إهمال نظافة الفم والأسنان :

وهذا هو السبب الأكثر شيوعًا .. في بقاء مخلفات الطعام واحتجازها بالفم بين زوايا الأسنان، ممًا يصيبها بتخمر وعضونة بفضل نشاط البكتيريا . والعلاج في هذه الحالة واضح .. وهو المحافظة على غسل الأسنان بالفرشاة والمعجون .

وجود مشكلة مرضية بالفم :

وهذه مثل التهابات اللثة ، أو خُرَّاج الضرس ، أو التسوس الشديد بالأسنان ، أو ربما التهاب اللوزتين ووجود صديد بهما . وكما هو معروف، فإن تناول بعض الأغذية يسبب رائحة غير مستحبة كالبصل والثوم .

مشاكل ومتاعب خارج الفم :

وهذه مثل :

- التهاب الجيوب الأنفية بشكل مزمن .. وهو من الأسباب الشائعة.

- الإصابة بإمساك مزمن أو متكرر .
- أمراض مزمنة .. كأمراض الكبد، والفشل الكلوي .. ومرض السكر غير الخاضع لسيطرة كافية .
- وقد تكون هذه المشكلة كذلك ذات منبع نفسى .. بمعنى أنها غير موجودة بالفعل، لكن المريض يتوهم ذلك ربما بدافع الوسوسة .

طرق العلاج :

- لابد من بحث المشكلة بعناية للتوصل إلى سببها، والعمل على تصحيحه .
- لابد من المواظبة على تنظيف الأسنان بالفرشاة والمعجون مهما كان سبب المشكلة .
- الاهتمام بالمضمضة بالماء من وقت لآخر أمر مفيد فى مقاومة الرائحة الكريهة؛ لأن ذلك يقاوم جفاف الفم ويخلصه من الرواسب والفضلات المحتجزة به وهذه إحدى فوائد الوضوء .
- يجب التخلص من روائح المأكولات ، -وبخاصة البصل والثوم - بفسل الأسنان بالفرشاة والمعجون ، كما يفيد مضغ بعض أعواد المقدونس .
- إن مضغ اللبان يقاوم رائحة الفم الكريهة ، كما أنه يفيد فى زيادة خروج اللعاب ، وتنشيط الدورة الدموية باللثة ، بل يساعد فى تخليص الفم من الفضلات .
- ولكن يفضل تناول نوع غير غنى بالسكريات، وغير قابل للالتصاق الشديد بالأسنان.
- استخدام غرغرة للفم برائحة ذكية بعد تنظيف الفم بالفرشاة والمعجون .
- يمكن تعطير رائحة الفم باستحلاب النعناع أو «الباستيليا» ، كما هو معروف . وتوجد أيضاً بالصيدليات بخاخات لتعطير رائحة الفم.



الفحص الدوري للأسنان .. ووسائل مقاومة التوتر المرتبط بعيادات الأسنان

**هل تقوم بعمل فحص روتينى لأسنانك
أم أنك تخشى من زيارة طبيب الأسنان ؟**



الركن الضرورى للعناية بأسنانك :

إنه لا يكفى أن تهتم بنظافة أسنانك لتجنب مشاكلها .. وإنما تتضمن وسائل العناية كذلك ضرورة زيارة طبيب الأسنان بصورة منتظمة روتينية، وليكن ذلك كل ستة شهور لاكتشاف أى مشكلة فى بدايتها وتفادى حدوث مثلها!

إن مشاكل اللثة والأسنان لا تلتئم على غرار مشاكل الجلد مثلاً، حيث تتزايد تدريجياً إلى حد قد يهدد بفقد سن أو ضررس، أو بضرورة اللجوء لجراحات أكثر تعقيداً .

ولذا فإنه يجب أن يتم فحص الأسنان من وقت لآخر بصورة روتينية.. بالإضافة لتقديم علاجات أخرى، قد تكون ضرورية فى أوقات أخرى، كحشو الأسنان أو علاج العصب أو ما إلى ذلك .

الارتياح .. شيء مطلوب فى عيادة الأسنان :

إن طبيب الأسنان هو بمثابة حليف لك فى العناية بأسنانك .. ويجب أن تزوره بصورة منتظمة .. ولذا فإنه لا بد أن تشعر بالارتياح والثقة تجاهه . وأن تتأنى فى اختيار الطبيب المناسب الذى يتمتع بمهارة كافية .. وهو ما يمكن معرفته من خلال استشارة الأصدقاء والمعارف .. كما يمكن أيضاً ملاحظته على وجوه المرضى أثناء مغادرتهم لحجرة الكشف فى عيادة الطبيب .

أشياء من حقلك أن تعرفها ..

إنه من حقلك في عيادة الطبيب أن تطرح الأسئلة الكافية، وتستفسر بوضوح عن تكاليف العلاج .
كما يمكنك أن تسأل بصراحة ، ووضوح عن كيفية تعقيم الآلات الجراحية، ومدى تمتعها بالأمان الكافي لمنع انتقال العدوى .



ما الذي تتوقع حدوثه خلال الزيارات الروتينية ؟

الخطوات المتوقعة :

- سيقوم الطبيب بإلقاء نظرة عامة، ودقيقة على حالة الفم والأسنان.
- ثم يقوم باستخدام مرآة ومجس (probe) لفحص أسطح الأسنان.. وملاحظة ما إذا كان هناك تسوس أو تغير باللون، أو نقط ضعيفة .
- ثم ينتقل إلى فحص اللثة للكشف عن أى التهابات أو تقهقر باللثة ويقوم كذلك بالكشف عن رواسب البلاك والجير والعمل على إزالتها . ويقوم كذلك بإلقاء نظرة على حالة اللسان والخدين من الداخل للكشف عن أية إصابة، أو قرحة قد يشبهه في وجود خطورة منها . وكل هذا الإجراء يتم دون ألم..



باستخدام المرآة والمجس يمكن لمطبيب الأسنان فحص أسطح الأسنان بعناية . واكتشاف أي تلف أو تسوس في مرحلة مبكرة .

هل أنت مصاب بالخوف من علاجات الأسنان؟

إن كثيراً من الناس تشير فيهم فكرة الذهاب إلى عيادة طبيب الأسنان مشاعر الخوف والقلق أو ما يسمّى بالقلق المرتبط بعلاجات الأسنان (dental anxiety) .. وهو ما قد يدفعهم بالتالي إلى التفاوض عن القيام بزيارات روتينية للطبيب .. بل قد يتأخر بعضهم عن علاج حالته حتى تتفاقم ، ويكون من الصعب بالتالي السيطرة عليها. فإلى أي مدى لديك هذا الخوف؟!

يمكنك معرفة ذلك من خلال الإجابة عن الأسئلة التالية، فإذا جاء أغلبها بالصواب (نعم) فأنت مصاب بدرجة شديدة من الخوف .



- هل تقوم بإلغاء ميعاد الحجز في آخر لحظة متعللاً بأسباب واهية؟
- هل تشعر بالقلق أثناء انتظارك بالعيادة خارج حجرة الكشف؟
- هل مررت بتجربة مؤلمة في عيادة طبيب أسنان من قبل؟

- هل تشعر بالتوتر أثناء الجلوس على مقعد الكشف ؟
- هل مجرد فكرة إعطاء حقنة للتخدير تثير فيك المخاوف ؟
- هل مجرد رؤية آلات الجراحة من حولك أمر يفزعك ؟
- هل تخشى من أن يرى الطبيب حالة فمك وأسنانك المتدهورة ؟
- هل يثير فيك ابتداءً الكشف إحساسًا بالتوتر وصعوبة في التنفس ؟
- هل تشعر أن طبيب الأسنان غير عابئ بما تحس به من ألم، أو غير متعاطف معك ؟

ماذا تفعل ؟

كيف تقاوم توترك من علاجات الأسنان ؟

- لا بُدَّ أن تختار طبيبًا تحس تجاهه بالارتياح، وتشعر كذلك بالثقة .
- اطرح ما تشاء من الأسئلة التي توضح لك خطوات المعالجة ، أو الفحص قبل التنفيذ.. إذ يمكن أن يخفف ذلك عنك الإحساس بالألم. فمن المتوقع أن تشعر بالخوف إذا كنت جاهلاً ما سوف يحدث .
- إن للغذاء دورًا في ذلك ..
- لقد وجد أن تناول أغذية غنية بالسكريات أو تناول كميات كبيرة من الكافيين : (القهوة والشاي) يزيد من حالة التوتر المتوقعة .. بينما يساعد تناول أغذية غنية بالبروتينات ، كالجبين واللبن ، على تخفيف حالة التوتر .
- يمكنك قبل الذهاب ممارسة بعض تمارين الاسترخاء والتنفس الهادئ لمساعدتك على الإحساس بالهدوء والطمأنينة .
- إذا كان هناك نوع معين من الموسيقى يساعدك على الاسترخاء فلتأخذ معك إلى عيادة الطبيب تسجيلاً لها لسماعه أثناء الفحص .. ومن المتوقع أن يرحب الطبيب بذلك لأن إحساسك بالهدوء يسهل من مأموريته!!



أسنانك خلال فترة الحمل وطرق العناية بها..

كيف يؤثر الحمل على صحة الأسنان واللثة؟



قالوا...

قالوا قديماً : « المرأة تفقد سنًا من أسنانها مع كل حمل » .
وهو قول قد يتحقق بالفعل إذا أهملت العناية بصحة الفم والأسنان خلال فترة الحمل .. ويشير إلى مدى أهمية هذه العناية خلال تلك الفترة الحرجة التي تمر بها المرأة .

ولكن .. ما السبب؟

أو ما الذي يجعل فترة الحمل تؤدي لتأثيرات ضارة
بصحة الأسنان مما يجعلها تتطلب عناية فائقة؟

الهرمونات هي السبب :

إن جسم المرأة خلال فترة الحمل يشهد تغيرات
فسيولوجية بارزة بسبب التغير الهرموني الكبير الذي
يحدث بجسمها ..

فالتغيرات المزاجية - على سبيل المثال - التي تظهر
على الحامل ناتجة بسبب هذا التغير الهرموني.



التهاب اللثة :

أما بالنسبة للتغيرات التي تطرأ على الفم ، فيؤدى هذا التغير الهرمونى إلى زيادة قابلية اللثة للالتهاب .. وحدث هذا الالتهاب يؤدى إلى تورم اللثة ، وهو ما يجعل بالتالى عملية تنظيف الأسنان بالفرشاة أمراً مؤلماً وصعباً إلى حد ما .

ولذا ليس غريباً أن تخرج المرأة من فترة الحمل مصابة بالتهاب باللثة (gingivitis) قد يكون شديداً .

وفى أغلب الحالات يبدأ حدوث التهاب اللثة خلال الثلث الثانى من فترة الحمل ، أى ما بين الشهر الثالث إلى الشهر السادس .

ففى خلال هذه الفترة - بصفة خاصة - يحدث ارتفاع متزايد لمستوى هرمون الأستروجين ويؤدى ذلك لزيادة تدفق الدم لكل أنسجة الجسم بما فى ذلك اللثة، ولذا يصير من السهل جرحها أثناء التنظيف بالفرشاة، ومع تكرار ذلك تتعرض للالتهاب وربما للنزيف .

وحدوث التهاب باللثة يعنى بالتالى وجود خطورة على الأسنان، حيث يضعف تماسكها، وتتعرض للخلخلة والفقء .

وعادة ما تستمر مشكلة التهاب اللثة، وسرعة تعرضها للنزف خلال فترة الرضاعة أيضاً بسبب استمرار التذبذب الهرمونى .

العناية بأسنانك خلال فترة الحمل يجب أن تتزايد،
بسبب تأثير التغير الهرمونى بالجسم على صحة اللثة
والأسنان .



الوحم .. سبب آخر لزيادة القابلية لمشاكل الفم !

اضطراب الشهية ، والميل الزائد لتناول أغذية معينة تكون عادة غير مألوفة - وهو ما نسميه بالوحم - من الأعراض المميزة التي تظهر على كثير من الحوامل .

ولا شك أن هذه الظاهرة يمكن أن تعرض الأسنان للضرر والتسوس وتزيد من متاعب الفم عموماً .

فعلى سبيل المثال قد يظهر ميل زائد لأطعمة غنية بالسكريات، مما يزيد من القابلية لتسوس الأسنان .

وقد يحدث كذلك أن تستيقظ الحامل من نومها فى منتصف الليل شاعرة بجوع فتتناول طعاماً ثم تستكمل نومها دون اهتمام بتنظيف الأسنان .

كما أن اضطراب الشهية - بوجه عام - وعدم الالتزام بمواعيد محددة لتناول الطعام ، يؤدى - بصفة عامة - لزيادة القابلية لمشاكل الأسنان واللثة، إذا لم يكن هناك اهتمام كافٍ بتنظيف الأسنان.

الرصيد الجيد من الكالسيوم يحمى أسنانك أثناء الحمل !

هذه ناحية أخرى على قدر كبير من الأهمية .. فلا بد أن تدخل المرأة مرحلة الحمل برصيد جيد من الكالسيوم، وأن يظل مستواه بالجسم طبيعياً .

إن الجنين يمتص من خلال جسم الأم جزءاً من الكالسيوم لبناء العظام والأسنان، فإذا لم يتوافر بجسمها رصيد كاف خرجت من مرحلة الحمل بأسنان ضعيفة، وعظام منهكة .

كيف تعتنين بأسنانك أثناء الحمل ؟

- لا بد أن يصاحب فترة الحمل زيارات متكررة منتظمة لطبيب الأسنان، لاكتشاف أية مشاكل قد تظهر فى فترة مبكرة، فيكون من السهل علاجها .. بل إنه يجب ألا تتأخرى عن زيارة طبيب الأسنان بمجرد حدوث حمل .

- لاحظى أن بعض علاجات وجراحات الأسنان ليس من الصواب إجراؤها خلال فترة الحمل - وبصفة خاصة - خلال الشهور الثلاثة الأولى ! وهذا يفرض عليك ضرورة زيادة العناية بصحة الفم والأسنان قبل الاستعداد لحدوث الحمل، وخلال الشهور الثلاثة الأولى بصفة خاصة .

- خلال الشهور الثلاثة التالية يمكن عادة إجراء أغلب علاجات وجراحات الفم والأسنان، حيث إن نمو الجنين قد يكون قد اكتمل تقريباً . ولكن لاحظى أنه خلال هذه الفترة سيزيد

بروز البطن، وتزيد المتاعب وهو ما يجعلك أكثر قابلية للألم والانزعاج بسبب هذه الجراحات .

- من الأفضل أن تتجنبى إجراء أشعة إكس على الأسنان خلال فترة الحمل .. ولكن فى حالة وجود ضرورة شديدة ينصح بوضع حاجز من الرصاص على البطن لحماية الجنين من أية تأثيرات محتملة . وعموماً فإن الجرعة المستخدمة فى عمل هذه الأشعة تكون محدودة .

- لاحظى أن وجود صديد بسبب إهمال العناية بضرس من الضروس ، وتفاقم الالتهاب تحته من أسوأ ما يضر الجنين، إذ يمكن أن تصل إليه هذه العدوى الصديدية من خلال تيار الدم المشترك بين جسم الأم وجسم الجنين .
ولذا لا ينبغى أن تتأخرى عن علاج أى مشكلة بالأسنان، فى فترة مبكرة .. فبمجرد الإحساس بألم توجهى للطبيب مباشرة .

- وبالإضافة لضرورة الانتظام على زيارة طبيب الأسنان، حتى فى حالة عدم وجود متاعب واضحة، يجب أن يصاحب الحمل عناية فائقة بنظافة الفم والأسنان باستخدام الفرشاة والمعجون ووسائل العناية الأخرى التى ذكرناها .



أغذية ضرورية لصحتك وسلامة نمو أسنان طفلك :

من أوجه العناية الأخرى بالأسنان خلال فترة الحمل توفير الغذاء المناسب لضمان سلامة نمو أسنان طفلك، وأيضاً للمحافظة على سلامة أسنانك . إن مبادئ الأسنان تبدأ فى التكون خلال الشهر الثالث من الحمل .. ولذا يجب أن تحرصى على توافر المغذيات اللازمة لضمان سلامة نموها ومتانتها .

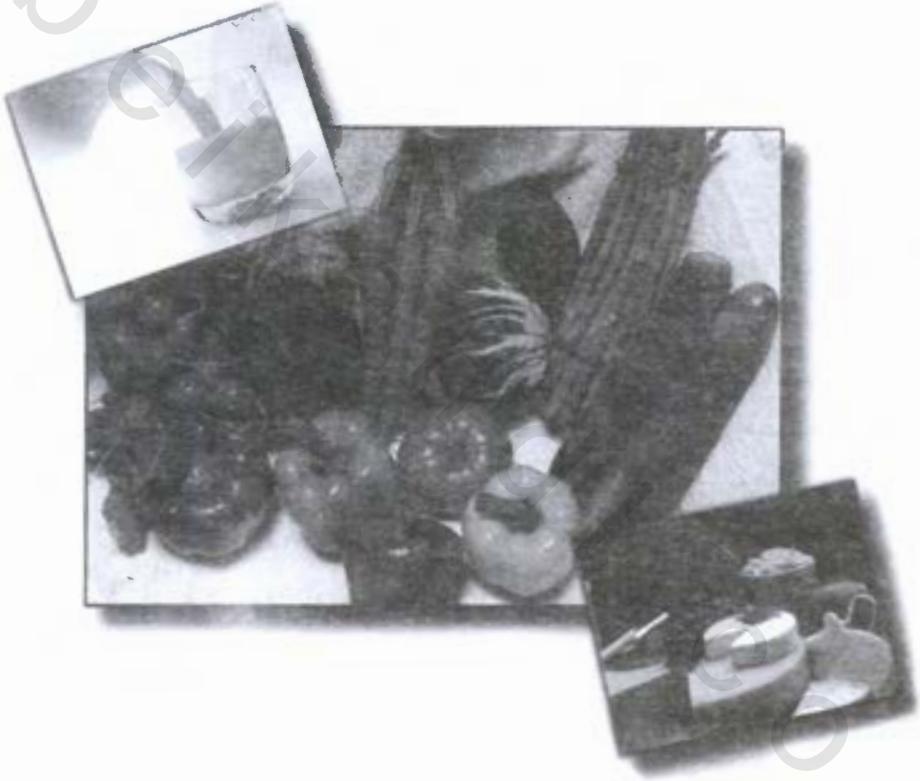
ولكن ما هى هذه المغذيات الضرورية ؟ .. إنها تشتمل على ما يلى :

الكالسيوم :

يعد الكالسيوم أهم هذه المغذيات، حيث يمثل مادة البناء الأساسية للأسنان وللعظام .

أهم المصادر :

- الألبان ومنتجاتها : كالزبادى والجبن الأبيض .
- الخضراوات الورقية : مثل الكرفس والمقدونس والجرجير وكذلك البروكولى .
- عظام الأسماك الصغيرة : مثل السلمون والسردين والبساريا .. إن الأنواع المعلبة من هذه الأسماك تعد أيضاً مفيدة، وبخاصة إذا تم تناول هيكلها العظمى .. ولكن لا ينبغي الإكثار من تناولها لاحتوائها على نسبة عالية من الصوديوم الذى يحفز على ارتفاع ضغط الدم .



الألبان ومنتجاتها والخضراوات الورقية والخضراوات الملونة من أهم الأغذية التي تضمن توافر المغذيات اللازمة لسلامة نمو أسنان الطفل.

فيتامين (د) :

ولكى يحدث امتصاص جيد للكالسيوم لابد من توافر فيتامين (د) . وهذا الفيتامين يتكون تلقائياً بالجسم بمجرد التعرض لأشعة الشمس ، هذا بالإضافة لتوافره فى أغذية عديدة ، ومن بينها نفس الأنواع الغنية بالكالسيوم . ولذا يفضل أن تتعرض الحامل يومياً لأشعة الشمس لمدة 15 - 20 دقيقة للحصول على قدر كاف من هذا الفيتامين .

فيتامين (ج) :

وهو من المواد الرئيسية التى تدخل فى بناء التركيب الداخلى للأسنان .

أهم المصادر :

- الجوافة .
- الموالح .. كالليمون والبرتقال والجريب فروت .
- فاكهة الكيوى .
- الفلفل الرومى .

فيتامين (أ) :

وهو من المواد التى يحتاج إليها الجسم لبناء طبقة المينا . ويتوافر فى الزيوت السمكية والخضراوات الخضراء والبرتقالية كالجزر والقرع العسلى .

20 سزا من
أسنانك

كيف تتأثر الأسنان واللثة بهذه الحالات :

امرض السكر - التوتر النفسى -
التدخين - مرض الإيدز؟



كيف يؤثر مرض السكر على الأسنان واللثة ؟

وكيف نتقى شروره ؟



مضاعفات محتملة :

مرض السكر المنضبط الخاضع لسيطرة جيدة بتنظيم الغذاء والدواء وأسلوب المعيشة عموماً تكون مضاعفاته على الجسم مستبعدة. أما مريض السكر المهمل فى العناية بتنظيم مستوى السكر بالدم ، فإنه يصير معرضاً لمضاعفات هذا المرض على المدى البعيد ، بالإضافة لمضاعفاته السريعة المفاجئة على المدى القصير ونقصد بها تعرضه لغيوبية السكر بأنواعها المختلفة الناتجة عن حدوث اضطراب حاد بمستوى سكر الدم (الجلوكوز) . إن مضاعفات السكر - على المدى البعيد - تكاد تمتد لأغلب أجهزة الجسم ، فيمكن أن تمتد للعينين فتحدث مشاكل بالرؤية .. وللشرايين التاجية فتزيد القابلية للإصابة بمرض القلب (قصور الشريان التاجى) .. وللكلية فتزيد القابلية لحدوث فشل كلوى .. وللجهاز التنفسى فتزيد القابلية للعدوى بالتهابات الشعب، وربما للإصابة بالدرن .. وللجلد فتزيد القابلية للالتهابات الجلدية، والعدوى الفطرية .. وغير ذلك من المضاعفات .

وصحة الفم تتأثر كذلك بمضاعفات السكر .. بل قد يحدث أحياناً أن يكون اكتشاف وجود إصابة بمرض السكر مرتبطاً بشكوى من خلخلة الأسنان أو ألم اللثة دون أن يعرف المريض حقيقة إصابته بهذا المرض . وقد يُكتشف المرض - بالصدفة - أيضاً بسبب مضاعفات أخرى، مثل: الشكوى من ضعف جنسى عند الرجال أو حكة

بالفرج، وإفرازات مهبلية عند النساء . وبذلك فإن مرض السكر يمكن اعتباره مرضاً شرساً واسع التأثير إذا لم يتم اكتشافه وترويضه فى الوقت المناسب .. وهو أمر ليس صعباً عادة .

مضاعفات بالثة والأسنان :

ولكن .. كيف تؤثر مضاعفات السكر على صحة الفم بالتحديد ؟

- مرة أخرى نقول : إن مرض السكر - غير الخاضع لسيطرة جيدة- هو الذى يزيد القابلية لمضاعفات السكر بالفم .. وهذه تشتمل على ما يلي:
- حدوث التهاب بالثة (gum disease) قد يتخذ صورة مزمنة .. وهذا يؤدى بدوره للتأثير السلبي على درجة ثبات الأسنان ، فتصير عرضة للخلخلة والفقْد . وفى بعض الحالات قد يحدث هذا الالتهاب بصورة سريعة حادة .
- تأخر التئام الجروح، أو القرح التى قد تصيب نسيج الفم .
- زيادة القابلية للعدوى الفطرية للعدوى الفطرية (thrush) حيث تظهر أجزاء من اللسان والفم مغطاة بطبقة بيضاء .
- جفاف الفم .. وربما ظهور إحساس متكرر بالحرقان .

هل يمكن أن يؤدى التهاب اللثة إلى مرض السكر!؟

من المعروف أن مرض السكر يمكن أن يؤدى إلى التهاب اللثة، ولكن.. هل يمكن حدوث العكس ؟ لقد وجد من الدراسات أن التهاب ومرض اللثة (gum disease) يمكن أن تنتشر من خلاله البكتيريا وتصل إلى تيار الدم ويؤدى ذلك بدوره إلى تأثيرات مدمرة لبعض الخلايا.. وعندما تصل إلى البنكرياس تلحق أضراراً وتلفاً بالخلايا المفرزة للأنسولين فيقل إنتاجها للأنسولين .. هذا الهرمون الضرورى لحرق الجلوكوز وبالتالي تحدث الإصابة بمرض السكر .

ولكن ليس معنى ذلك أن كل التهاب بالثة يمكن أن يؤدى لهذه العواقب !



وسائل العناية :

- لا بد فى وجود مرض السكر من زيادة الاهتمام بنظافة الأسنان والفم .
- ضبط مستوى سكر الدم هو حجر الأساس للوقاية من مضاعفات السكر بصفة عامة.
- لا بد فى حالة وجود مرض السكر وحدوث حمل أن تستشير المريضة طبيب الأسنان وأن تلتزم بزيارته بصورة منتظمة للكشف عن أى متاعب أو مضاعفات قد تحدث.

هل يؤثر التوتر النفسى على صحة الفم والأسنان ؟



العدو اللدود الذى يسلب الصحة !

إن التوتر أو الضغط النفسى (stress) صار واحدًا من أهم العوامل المهددة لصحتنا فى الوقت الحالى .
فهو عامل بارز قوى التأثير وراء الإصابة بارتفاع ضغط الدم ، ومرض القلب ، ومرض السكر ، ومرض السرطان ، وغير ذلك .

أسنان المتوترين !

كما أن التوتر النفسى يزيد من القابلية لمتاعب الفم والأسنان كذلك .

وهذه بعض تأثيراته السلبية :

- «تَكَرُّزُ الأسنان» (bruxism) بمعنى حدوث ضغط شديد بين أسنان الفك العلوى وأسنان الفك السفلى وهو أحد مظاهر التوتر النفسى، وعادة ما يحدث ذلك أثناء النوم .

ومن عواقب تكرار ذلك احتمال حدوث إصابة بنسيج اللسان، أو الخد قد تتطور إلى حدوث قرحة .

وفى هذه الحالة قد ينصح الطبيب بوضع ما يسمى بالحارس الليلي (night guard) وهو عبارة عن غطاء من مادة بلاستيكية يحمى من الإصابة أثناء النوم .
وفى بعض الحالات الشديدة، قد تؤدي هذه المشكلة كذلك إلى كسر جزء من سن أو ضرس .

إن كثيراً من أصحاب هذه المشكلة لا يعترفون بوجودها، ويصرون عادة على نفي حدوثها .. لكن فحص الفم فى الصباح ووجود إصابات يعد دليلاً كافياً على تشخيص هذه الحالة .

- إن التوتر النفسى يمكن أن يؤدي كذلك إلى اختلال عملية مضغ الطعام .. وهو ما يؤثر بدوره على عملية الهضم ويؤدي إلى عسر الهضم .

- إن التوتر النفسى الشديد المتكرر يضعف المناعة .. ولذا ليس غريباً أن تحدث إصابة بفيروس الهربس (Herpes virus) على زاوية الفم حيث تنشط هذه الكائنات الدقيقة مع ضعف مناعة الجسم .

- العامل النفسى شيء مهم يجب أن نضعه فى الاعتبار عندما يتأخر التئام الجروح، أو قرح تصيب الفم أو اللسان .

ولذا لا بد فى هذه الحالات من استشارة طبيب نفسى ، إلى جانب استشارة طبيب الأسنان، لوضع خطة للعلاج . ويفيد فى هذه الحالات اللجوء إلى وسائل العلاج البديلة كممارسة تمارين الاسترخاء ، والتأمل، واليوجا وما إلى ذلك .

التدخين .. عامل قوى وراء تدهور صحة الفم



المستقبل الأول لسموم التدخين :

الفم هو أول عضو، وأكثر عضو يتعرض لسموم التبغ المنبعثة مع تدخين السجائر والشيشة والبايب .

ويصير هذا التعرض شديداً، وعلى وجه كبير من الخطورة، في حالة مضغ مواد مخدرة ، أو في حالة استمرار إمساك « البايب » بالفم لفترة طويلة ، كما يفعل بعض المدخنين .

ولذا ليس غريباً أن يكون التدخين عاملاً قوياً وراء تدهور صحة الفم .. ومن الواضح أن هذا التدهور يصير أشد مع زيادة جرعات التدخين اليومية .

أبرز مخاطر التدخين :

لا شك أن الإصابة بسرطان الفم هي أبرز مخاطر التدخين على صحة الفم .
إننا عندما نتحدث عن التدخين، والسرطان، يتبادر إلى الذهن مباشرة الإصابة بسرطان الرئة .

ولكن في الحقيقة أن سرطان الفم صار كذلك من المخاطر المتزايدة للتدخين في وقتنا الحالي .

وتشير جميع الإحصائيات إلى أن نسبة حدوثه بين المدخنين تكون كبيرة بالنسبة لغير المدخنين .

التهابات اللثة :

والمدخنون كذلك أكثر قابلية للإصابة بالتهابات، وأمراض اللثة (gum disease) بسبب الضرر المباشر الواقع على اللثة مع تكرار التدخين .

إن اللثة عند المدخنين يمكن تمييزها بسهولة، حيث تصير مائلة للون الأزرق

بسبب زيادة نسبة أول أكسيد الكربون وانخفاض نسبة الأكسجين .. ومع استمرار عادة التدخين تصير ضعيفة غير قادرة على الإمساك بالأسنان، وتثبيتها بإحكام فتعرض الأسنان للسقوط .



تآكل عظام الفك والأنسجة :

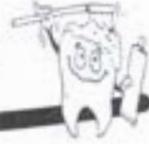
والأخطر من ذلك أن التدخين المكثف على مدى فترة طويلة، يمكن أن يؤدي لتآكل أجزاء من عظام الفك وتساقط الأسنان .. ويكون العلاج هنا بوضع أجزاء من عظام جديدة بديلة (dental implants). وقد وجد من الإحصائيات أن غالبية الذين تجرى لهم هذه الجراحة هم من المدخنين .

- وبالإضافة للتأثيرات السابقة فإن هناك تأثيرات سلبية واضحة للعين، مثل اسوداد الأسنان بسبب التصاق مادة القطران بها .. وانبعاث رائحة كريهة من الفم.
- إنه من المألوف كذلك - لأطباء الأسنان - رؤية بقع بيضاء أو حمراء أحياناً بفم المدخنين . وهذه ناتجة من تعرض نسيج الفم لحرارة عالية متكررة مع التدخين ..

وهذه البقع - وبخاصة البيضاء - يمكن أن يحدث لها تطور خلوي يؤدي إلى الإصابة بالسرطان .

إنه لا يوجد شيء يوفر الحماية ضد أضرار التدخين على صحة الفم سوى التوقف عن التدخين . فلتتوقف عن هذه العادة اللعينة في الوقت المناسب !
ومن الطريف أنه بعد التوقف عن التدخين، يصير المُقْلَع عن التدخين معرضاً لسرطان الفم لعدة سنوات قد تصل إلى عشر سنوات وهذا يعكس مدى خطورة التدخين !

أسنان مريض الإيدز



مضاعفات متوقعة :

تكمن مشكلة مرض الإيدز في تأثيره السلبي الشديد على جهاز المناعة، فلا يعمل في وجود فيروس الإيدز بكفاءة .. ولذا يصير المريض معرضاً بشدة للعدوى والالتهابات .. وقد تكون بعض الجراثيم المعدية من الجراثيم الموجودة بصورة طبيعية على جلودنا، وبأجسامنا، لكنها تنتهز فرصة ضعف المناعة لتتحول إلى جراثيم نشطة شرسة .

والفم من الأعضاء البارزة التي تتعرض للعدوى بالجراثيم .. بل أحياناً قد تكون أولى علامات مرض الإيدز حدوث عدوى متكررة بالفم واللسان .

وتشير درجة هذه العدوى، ومدى انتشارها، إلى مدى خطورة المرض.

ومن أبرز أشكال هذه العدوى، العدوى بالفطريات التي تصيب اللسان وتغطيه بطبقة بيضاء، وكذلك العدوى بفيروس هرپس التي تظهر عادة عند زاوية الفم .

وهناك تأثيرات أخرى للمرض على صحة الفم بصفة عامة .. مثل :

- حدوث التهاب باللثة يهدد بفقد الأسنان .
- حدوث تورم بالغدد الليمفاوية حول الفم .. وتورم بالغدد اللعابية .

- جفاف الفم .. الذى قد يحدث كذلك بسبب العلاجات المقدمة لهذا المرض، والمضادة للفيروسات .
- انخفاض كمية اللعاب .. وهو ما يقلل من فرصة غسل الفم بهذا السائل الطبيعى، وبالتالي تزيد فرصة العدوى، وتسوس الأسنان .
- حدوث قرح وإصابات بالفم تنبئ بحدوث تغيرات سرطانية، مثل الخلايا البيضاء المشعرة (hairy leukoplakia) .

وسائل العناية :

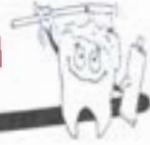
- لابد من زيادة الاهتمام بنظافة الفم باستعمال الفرشاة والمعجون والخيط المنظف لزوايا الأسنان، واستعمال غرغرة تحتوى على الفلورين.
- لابد من الانتظام على زيارة طبيب الأسنان للكشف عن أية تغيرات بالأنسجة، أو بالأسنان تهدد بمضاعفات شديدة .
- لابد أن يتعلم المريض من طبيبه المعالج كيفية حماية نفسه من العدوى، لتقليل فرصة حدوث الالتهابات ومشاكل الفم .

20 سزا من
أسنانك



أسنان طفلك.. وطرق العناية بها

التسنين .. ومتاعبه



مشكلة كل بيت به طفل صغير!

إذا سألت أي أم عن صحة طفلها الصغير ذكرت -غالبًا- مشكلة التسنين التي مرّ بها الطفل، وما أثير حولها من متاعب . إنه خلال الفترة ما بين 6 شهور إلى 3 سنوات يبدأ ظهور الأسنان الأولى للطفل التي تسمى بالأسنان اللبنية (milk teeth). وإذا كان بعض الأطفال يجتاز تلك المرحلة بهدوء نسبي إلا أن غالبيتهم يعانون من مضايقات، وألم، وحالة من عدم الارتياح، وهو ما ينعكس تأثيره على راحة الآباء. ولكن في الحقيقة أن هذه المعاناة يمكن التخفيف من وقعها إذا عرف الآباء كيفية حدوث التسنين، وأعراضه، وكيفية تخفيف الألم المصاحب له منذ البداية .

متى يبدأ التسنين؟

في الحقيقة أنه لا توجد قاعدة ثابتة لذلك . فإذا كنا نقول: إن التسنين يبدأ عادة من عمر 6 شهور إلى 3 سنوات، إلا أن ذلك لا يمثل قاعدة، فهناك اختلافات واسعة النطاق . فعلى سبيل الأمثلة :

- قد يبدأ التسنين متأخرًا عن هذا الميعاد .. في عمر أربعة شهور مثلاً .
 - ربما تكتمل الأسنان اللبنية في عمر عام واحد بدلاً من ثلاثة أعوام ! .
 - قد يصل الطفل إلى عمر عامين دون ظهور سنٍّ واحدة بفمه !
- ولا شك أن هذا الاختلاف الواسع في بدء ظهور الأسنان واكتمالها بالفم يثير -وحده- إزعاجًا للأمهات عندما تقارن بين طفلها وطفل آخر مشابه له في العمر .. فقد تتساءل- في حيرة- لماذا تأخر طفلي في التسنين؟!

هل طفلى بحالة صحية طبيعية ؟ وما إلى ذلك من التساؤلات الحائرة .
وبناء على ذلك فإنه لا داعي للانزعاج بسبب عملية التسنين .
فإذا ظهرت سن فى وقت مبكر غير متوقع، فليس هناك مشكلة .
وإذا تأخر الطفل فى التسنين عن الوقت المتوقع فلا داعي أيضاً للانزعاج فسوف
تظهر الأسنان فى وقت لاحق .

أعراض ومتاعب مرتبطة بالتسنين :

إن الطفل يظهر عليه فى فترة التسنين أعراض واسعة النطاق قد ترتبط بالفم،
أو بنشوء الأسنان نفسها، أو قد تكون بعيدة تماماً عن الفم . وهذه ناحية أخرى يجب
ملاحظتها وإدراكها . فلنبدأ بالتعريف بالأعراض الموضعية بالفم .

أعراض موضعية :

- مع بدء خروج السن يكون هناك عادة احمرار وتورم بسيط بالثة حول السن الناشئة.
- وفى بعض الحالات قد تنزل كمية بسيطة من الدم .
- وفى بعض الحالات قد يصبح خد الطفل محترقاً دافئاً تجاه السن الناشئة .
- وعادة ما يصاحب هذه الأعراض الموضعية حالة من عدم الارتياح والتوتر تختلف فى حدتها من طفل لآخر .

أعراض متفرقة :

- وفى نفس الوقت قد تظهر أعراض أخرى بعيدة عن الفم، ولا ترتبط مباشرة بعملية التسنين .. مثل :
- خروج براز لين غير متماسك .
- ظهور طفح جلدى بمكان «الكافولة» .
- حدوث ارتفاع بسيط بدرجة حرارة الجسم .
- حدوث سيلان للأنف .
- والحقيقة أنه ليس هناك تفسير واضح لهذه الأعراض الأخرى .. وعادة ما يهملها الأطباء أو لا يمنحونها اهتماماً كافياً .

ظهور الرغبة في « العَضِّ » !

ومن التغيرات التي تصاحب عملية التسنين ظهور رغبة قوية عند الطفل لعَضِّ شيء ما ! فلتلبي الأم له هذه الرغبة .
ولكن .. كيف؟

هناك أشياء مختلفة لتلبية هذه الرغبة مثل: وضع قطعة كبيرة من التفاح أو الجزر المثلج ليعضها .. أو قطعة من البسكويت الخالي من الدهون (الجاف) .
أو يمكنك شراء «عضاضة» .. وهي عبارة عن حلقات يقوم الطفل بعضها وهي خاصة بعملية التسنين (a teething ring) .. كما بالشكل التالي .



حلقات خاصة بالتسنين Teething ring

كيف تتعاملين مع مشاكل التسنين؟

إن فترة التسنين فترة حرجة في حياة الطفل، ولا بد أن تتعاملى معها بهدوء وصبر، وأن تحاولى اللجوء لوسائل وطرق مختلفة تهدئة الطفل وتخفيف الألم عنه .
وهذه بعض المشاكل التي قد تواجهينها .

طفلى يعانى من سخونة :

إن ارتفاع درجة الحرارة المصاحب أحياناً لعملية التسنين يكون بسيطاً عادة .
ويمكنك- ببساطة- السيطرة على ذلك بتقديم عقار باراسيتامول (بارامول)
حسب الجرعة المناسبة .. ويمكنك استشارة الطبيب أو الصيدلى فى ذلك .
ويفضل تقديمه فى فترة المساء لتخفيف الألم الذى يزيد عادة أثناء الليل ويدعو
الطفل للأرق.

ولكن لا ينبغي أبداً تخفيف درجة الحرارة بتقديم عقار الأسبرين .
(حمض أسيتيل ساليسيليك).

لا يجوز تقديم الأسبرين لطفلك حتى عمر 12 سنة،
لاحتمال حدوث أضرار جانبية قد تكون شديدة حسبما
أوصت منظمة الصحة العالمية .



طفلى لا يأكل !

لا داعي أيضاً للقلق من هذه الناحية، لأنه من المتوقع أن يصاحب ظهور سنّ جديدة
حالة من فقد الشهية، لكنها لا تستمر طويلاً .. فقد تنتهى بعد نحو يومين .
يجب أن توفرى لطفلك- خلال هذه الفترة- قدرًا كافيًا من السوائل كالماء
والعصائر، ومشروبات الأعشاب . واعتمدى على تقديم الأغذية اللينة كالمهلبية
والجيلى والزبادى إلى آخره . ويفضل أن تقدميها باردة أو مثلجة .

طفلى يتألم !

وبالإضافة لعقار الباراسيتامول المساعد فى تخفيف الألم، يمكنك كذلك استخدام
أحد المستحضرات الموضعية للغم، لتخفيف آلام اللثة وعملية التسنين . إن هناك أنواعاً
كثيرة من هذه المستحضرات فى صورة هلام (gel) أو مراهم أو بودرة .. ويمكنك
شراؤها مباشرة من الصيدلية . ولاحظى أن هذه المستحضرات تختلف فى درجة
فعاليتها من طفل لآخر .. ولذا يمكنك أن تجربى أكثر من مستحضر حتى تتوصلى

للنوع الأكثر فعالية بالنسبة لطفلك. استخدمى هذه المستحضرات كالهلام (gel) بكمية بسيطة مع عمل تدليك خفيف للثة .

ما فائدة الأسنان اللبنية ؟

إن هذه الأسنان الأولى التى يكتسبها طفلك تتيح له المجال فيما بعد لظهور أسنان دائمة، لأنها توفر مكاناً كافياً مناسباً باللثة للأسنان التالية. ولذلك أهمية خاصة بالنسبة لظهور الضروس (أو الطواحن) فيما بعد . حيث يلاحظ أن الأسنان الابتدائية التى تسبقها (ما قبل الطواحن) تكون أكثر عرضاً عند الأطفال بالنسبة للكبار لتوفر مكاناً كافياً لظهور الطواحن فيما بعد . كما يلاحظ أن الأسنان اللبنية تكون عادة متباعدة بدرجة واضحة عن بعضها لنفس السبب السابق، وهو توفير مكان كاف لظهور الأسنان الدائمة فيما بعد. ولذا فإن الطفل صاحب الابتسامة الجميلة (perfect smile) الذى لا تتوافر عنده فجوة واضحة بين الأسنان، هوفى الحقيقة معرض للمتابع عند ظهور الأسنان الدائمة- فيما بعد- التى ربما قد تتخذ شكلاً غير متوافق، أو منتظم.

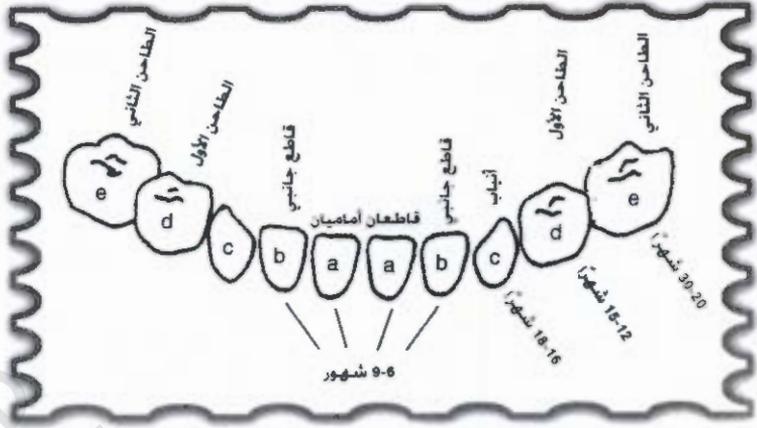
لا تفرطى فى أسنان طفلك اللبنية !

إن فائدة الأسنان اللبنية إفساح المكان باللثة، وتهيئته لظهور الأسنان الدائمة فيما بعد بشكل مريح .. أى غير محشور ولا بارز . ولذا فإن خلع الأسنان اللبنية قبل أن تذبل جذورها أو قبل أن تنتهى من مهمتها يعد خطأ كبيراً. وبعض الأمهات قد يفعلن ذلك لتخفيف ألم سن أو ضرس مصاب بالتسوس .



متى يبدأ ظهور الأسنان الدائمة ؟

إن جذور الأسنان اللبنية تذبل تدريجياً، وتميل الأسنان بالتالى للسقوط .. وفى نفس الوقت يبدأ ظهور الأسنان الدائمة من تحتها لتحل محلها بعد السقوط . وعادة ما يبدأ حدوث ذلك مع بلوغ الطفل سن السادسة من العمر . ويتوالى ظهور الأسنان الدائمة تدريجياً بالفكين العلوى والسفلى .. كما يتضح من الشكل التالى.



الرضاعة الطبيعية توفر السلامة لأسنان طفلك:

لقد ثبت من الدراسات والإحصائيات أن الأطفال الذين رضعوا من لبن الأم تمتعوا بأسنان أقوى وأصح بالنسبة لأطفال الرضاعة الاصطناعية، كما انخفضت بينهم نسبة الإصابة بتسوس الأسنان . وتفسير ذلك يرجع إلى احتواء لبن الأم على مغذيات طبيعية، تجعل الأسنان قوية بالإضافة لمضادات حيوية تحميها من العدوى البكتيرية والنخر . ولذا لا ينبغي ألا تلجأ الأم للرضاعة الاصطناعية إلا في الحالات القصوى التي لا يمكن فيها القيام بالرضاعة الطبيعية .

كيف تعتنين بسلامة أسنان طفلك ؟

إن كثيراً من الآباء والأمهات لا يدركون أن وجود سن واحدة بضم الطفل يجعلها تحتاج لتنظيف !

إنه مع بداية ظهور الأسنان اللبنية يجب أن يبدأ استخدام الفرشاة والمعجون في تنظيف الأسنان . ويفضل أن يكون ذلك بمعدل مرتين يومياً، وتكون المرة الثانية قبل ميعاد النوم .

لقد أصبح هناك بالأسواق كم هائل من فرش الأسنان المختلفة الخاصة بالأطفال..

بالإضافة لأنواع مختلفة من المعاجين الخاصة أيضاً بالأطفال . فاختارى لطفلك منها ما يعجبه ، بافتراض أنه قادر على الاختيار ، واختارى أيضاً نوعاً من معجون الأسنان يرضيه .. وهناك أنواع جذابة بروائح الفاكهة المختلفة . ولاحظى أيضاً أن فرشاة الأسنان التى تختارينها يجب أن تكون متوافقة مع عمره.



احترسى من حدوث هذا الخطأ الشائع :
وجود زجاجة الحليب بالقرب من فم الطفل
أثناء النوم . <

لا تسرفى فى استخدام معجون الأسنان !

سواء أكان المعجون للكبار أم للأطفال ، ينبغى عدم الإسراف فى استخدامه؛ لأن دخول كمية كبيرة من الفلورين إلى الجسم يمكن أن يتسبب فى أضرار لا تزال موضع بحث . والأطفال - بصفة خاصة - يجب أن نحميهم من ذلك؛ لأنهم يميلون إلى بلع معجون الأسنان، فبالنسبة للأطفال حتى عمر عامين استخدمى مقداراً من المعجون بحجم رأس الكبريت . أما الأطفال الأكبر من ذلك فيناسبهم استخدام مقدار فى حجم حب الحمص أو اللوبيا .

احترسى من هذا الخطأ الشائع المضر بأسنان طفلك !

لا تتركى طفلك أبداً يستسلم للنوم ممسكاً بزجاجة الحليب، أو العصير تجاه فمه لأن السكريات الموجودة بهذه السوائل تظل ملاصقة لأسنانه، وهو ما يتيح فرصة

كبيرة لنشاط البكتيريا، ولتكوين البلاك على مدار 12 ساعة متواصلة وهي فترة النوم تقريباً .

ويفضل ألا تقدمى له- قبل النوم- سوى الماء الصرف .

إن الإمساك بزجاجة اللبن، أو العصير، أو غير ذلك من المشروبات المحتوية على سكريات يعد أقوى أسباب الإصابة بتسوس الأسنان بين الأطفال الصغار .

عوّدى طفلك تدريجياً على استخدام الفرشاة بنفسه :

مع استمرار نمو الطفل يصير تدريجياً قادراً على أداء بعض الأعمال، واكتساب المهارات ويسعده القيام بذلك . فامنحيه الفرصة لينظف أسنانه بنفسه ، بعدما تعلمينه الطريقة الصحيحة . ويفضل في البداية أن تقومى بإعادة تنظيف الأسنان مرة أخرى بنفسك . واجعليه يكتسب تدريجياً بعض طرق العناية الأخرى التي ذكرناها ، كاستخدام خيط التنظيف. وكلما قلّ طفلك من تناول الحلوى والسكريات انخفضت فرصة حدوث تسوس الأسنان .. وتذكرى أن الأغذية الكربوهيدراتية عموماً تنتج أحماضاً بفعل نشاط البكتيريا تؤذي طبقة المينا الواقية للأسنان وتفتح الباب أمام حدوث التسوس .



عوّدى طفلك على استخدام الفرشاة والمعجون بنفسه.. واجعليه يختار غذاءه بعناية ليتجنب مشكلة تسوس الأسنان.

الكوب الكبير (mug) أفضل من الزجاجاة !

إن استعمال زجاجة الحليب أو العصير يحدث عادة التصاقاً للمشروب بالشفافة والفم، وهو ما يزيد من فرصة حدوث التسوس .

ولذا يفضل مع بلوغ طفلك نحو ستة أشهر من العمر أن تعوديه على استخدام كوب كبير من البلاستيك (mug) من الأنواع الخفيفة المزودة بغطاء وفتحة للشرب فذلك أفضل من استعمال الزجاجاة (أو الببرونة).

لا تكافئي طفلك بتقديم الحلوى !

من أسوأ العادات التي قد تلجأ لها بعض الأمهات، أو الجدات تقديم الحلوى للأطفال كمكافأة، أو على سبيل الترحيب والاعتزاز بهم.

إن تعلق الطفل بالحلوى والشيكولاتة، والعصائر المحلاة يزيد من فرصة حدوث تسوس الأسنان . فلم لا تقدمين له بدلاً عن ذلك كتاباً جذاباً ليقراه ١٩ .. أو تقدمين له لعبة طريفة.. وما إلى ذلك من المكافآت غير الغذاء .

ولابد في جميع الأحوال أن تجعلى طفلك يقوم بتنظيف أسنانه بالفرشاة مباشرة بعد تناول أغذية غنية بالسكريات .

ولابد أن تتبهي كذلك إلى أن كثرة تقديم الحلوى يحفز على إصابة طفلك بالسمنة وربما تظل هذه المشكلة ملازمة له خلال سنواته المقبلة.. فقد اتضح من الدراسات أن الأطفال الذين يدخلون مرحلة البلوغ بأجسام بدنية يكون من الصعب عليهم اختزال أوزانهم فيما بعد . والسمنة ، كما هو معروف ، ليست مجرد شكل ضخم وإنما هي مشكلة صحية تهدد بمتاعب ومضاعفات كثيرة ، ومن أبرزها الإصابة بمرض السكر.

متى يقوم طفلك بأول زيارة لطبيب الأسنان ؟

إنه يصعب تحديد ذلك ..

إن بعض الأطباء يرون أن أول زيارة يجب أن تتوافق مع ظهور أول سن، لكن غالبية الأطباء يرون أنه يفضل أن يكون ميعاد أول زيارة في عمر 6 - 9 شهور.

ولكن لا شك أنه من غير المنطقي أن تضعى طفلك وهو لا يزال يحمل سنّاً واحدة

فى بيئة غربية مختلفة تماماً عما حوله (عيادة طبيب الأسنان) دون أن تشرى له وتوضى له حقائق الأمور .

فطفلك فى هذه السن المبكرة لن يفهم بالتأكد حقيقة ما يجرى حوله .
فىجب أن تحترمى مشاعر طفلك ولا تعرضيه للخوف والألم بصورة مفاجئة .
كما ينبغى بعدما يكبر قليلاً ، وىصير قادراً على الإدراك والفهم أن تقربى إليه فكرة الذهاب إلى الطبيب ، كعمل روتينى ضرورى للمحافظة على أسنانه .
ولا ينبغى كذلك أن تتقلى له مشاعر الخوف التى قد تشعرين بها بسبب وجودك فى عيادة طبيب الأسنان .

اختيار الطبيب المناسب :

كما ينبغى أن تختارى طبيباً قادراً على ملاحظة الأطفال ، وكسب ودهم ، وشرح بعض الإجراءات الطبية التى سوف يقوم بها للطفل .. بحيث لا يفاجأ الطفل بالألم والخوف . ولذا يجب أن تحددى ميعاداً مسبقاً مع الطبيب ، ليكون مستعداً لبقاء طفلك . ويفضل أن يخلع الطبيب قناعه الواقى لأنه من المحتمل جداً أن يثير مشاعر الخوف لدى طفلك ، ولا مانع من أن تخبرى طبيبك مسبقاً بذلك .

إجراء فحص سريع :

ولكن ما الذى تتوقعين أن يقوم الطبيب به من خلال تلك الزيارات الروتينية ؟
إنه من الكافى جداً أن يقوم الطبيب بالقاء نظرة سريعة على حالة أسنان الطفل ، والاطمئنان على خلوها من التسوس .

وربما قد يعطى الطبيب مرآة لطفلك ليقوم الطفل بعد أسنانه .. وربما يدير له المقعد من جهة أخرى .. فهذه المداعبات تخلق جواً من الملاطفة والارتياح .

إصابات الأسنان عند الأطفال :

ماذا تفعلين إذا خلعت سن من أسنان طفلك ؟

لا تُهدرى هذه السن !

وإنما حاولى الوصول بها إلى الطبيب خلال نصف ساعة ، إذ إنه من الممكن تثبيتها مرة أخرى .

ويجب أن تمسكى بالسنن من ناحية التاج وليس من ناحية الجذر .. كما يجب أن تحفظها في سائل مناسب كاللبن، أو الماء النقي .. وإذا لم يتوافر لك ذلك يمكنك حفظها داخل فم الطفل ناحية الخد ولكن يجب تنبيه الطفل إلى عدم بلع هذه السنن!

إن بعض الألعاب الرياضية يمكن أن تتسبب في إصابة تحدث خللاً لسنن من الأسنان .

فإذا كان طفلك يمارس رياضة تعرضه للإصابة في فمه، فيفضل أن تخصصي له واقياً للفم (mouth guard) وهو عبارة عن إطار من مواد بلاستيكية يثبت حول اللثة والأسنان .. ويحتاج ذلك لاستشارة الطبيب لإعداد الإطار المناسب لطفلك .

وهناك مشكلة أخرى قد تصادف طفلك، وتنتشر بين بعض أفراد العائلات بعينها وهي مشكلة الضغط بقوة على الأسنان أثناء النوم (الكز على الأسنان) وهو ما قد يتسبب في حدوث إصابات باللسان، أو بالخد، أو ربما باللثة .. ويمكن رؤيتها عادة في الصباح .

في هذه الحالة يحتاج طفلك لما يسمى بالحارس الليلي (night guard) وهو عبارة عن إطار من البلاستيك يثبت حول الأسنان قبل النوم ويحتاج ذلك أيضاً لاستشارة طبيب الأسنان لتحديد المقاس المناسب .

20 سراً عن
أصنائه



تسوس الأسنان .. مشكلة تهدد بفقدانها .. فكيف نقاومها ؟

كيف يحدث تسوس الأسنان ؟



أقدم مرض، وأكثر مرض انتشاراً :

تسوس أو نخر الأسنان (tooth decay) ظاهرة أو مرض قديم جداً.. فيذكر أن بقايا الأسنان التي عثر عليها للإنسان البدائي القديم كانت مصابة بالنخر . ويعتبر التسوس في وقتنا الحالى أكثر الأمراض شيوعاً على مستوى العالم، ويهدد بصفة خاصة أسنان الأطفال . ولكي نعرف ما المقصود بالتسوس يجب أن نعرف أولاً ما المقصود بطبقة البلاك (plaque)؟

ما المقصود بطبقة البلاك؟

هذه الطبقة تتكون من اللعاب ، وبقايا الطعام ، وبكتيريا الفم التي تعيش بداخله بصورة طبيعية .
وهى طبقة صلبة يمكن أن تتكون خلال عدة ساعات (انظر الأشكال التالية) .

وبمجرد تكون هذه الطبقة تبدأ البكتيريا الموجودة بها فى إفراز أحماض عضوية.

وهذه الأحماض تبدأ تدريجياً فى إتلاف سطح الأسنان، أو إزالة الكالسيوم المقوى لها (decalcification)، وتتحول طبقة المينا الواقية للأسنان إلى طبقة لينة كالطباشير الأبيض . وهذه تعد أولى علامات التسوس .

وبعدما أذابت الأحماض سطح الأسنان، صار من الممكن للبكتيريا والأحماض نخر الأسنان، والوصول إلى طبقات أكثر عمقاً. وعندئذ يصل البلاك إلى داخل الأسنان، ولا يمكن تنظيفها، والتخلص من البلاك بالفرشاة والمعجون.



متى تصير الأسنان زائدة الحساسية للسوائل الباردة؟

وتستمر عملية إذابة، ونخر الأسنان، حتى يصل النخر إلى الطبقة التالية لطبقة المينا، وهى طبقة الدنتين أو العاج (dentine) .. وعند إصابة هذه الطبقة بالتسوس، يبدأ المصاب يشكو من زيادة حساسية أسنانه (الأسنان المصابة) للسوائل أو المأكولات الباردة وكذلك للأغذية زائدة الحلاوة أو السكرية .

متى تصير الأسنان زائدة الحساسية للسوائل الدافئة؟

ويستمر نخر الأسنان تدريجياً . فبعدما وصل إلى طبقة العاج يشق طريقه لأسفل فى كونه قريباً من العصب المغذى للضرس، أو الأسنان المصابة . وعندئذ تصير الأسنان المصابة زائدة الحساسية للسوائل الدافئة .

كيف يتكون خراج الضرس؟

ومع استمرار النخر دون تقديم علاج، فإنه يصل إلى حجرة العصب المغذى للسن، أو الضرس المصاب . وهنا تكمن خطورة كبيرة، إذ يمكن أن تحدث عدوى بهذا الجزء الحساس بسبب الاتصال المباشر بين الفم وهذا الجزء عَبْرَ الجزء المتآكل الذى كان محمياً ومسدوداً قبل حدوث النخر . وهذه العدوى تؤدي إلى تكون خراج، أى: تجمع موضعى للصديد (abscess) بالضرس المصاب .

ومن الواضح أن الوصول لهذه المرحلة يؤدي لألم شديد، وارتفاع بدرجة الحرارة. وتحتاج الحالة لعلاج جراحى مكثف .

وهذا « السيناريو » الذى يصف عملية التسوس ابتداء من إتلاف وإذابة طبقة المينا، وحتى وصول العدوى إلى حجرة العصب، يستغرق وقتاً طويلاً فى حدود سنة كاملة.

مراحل حدوث تسوس الأسنان



في البداية تتكون طبقة من البلاك فوق وحول الأسنان.. وتبدأ الأحماض التي تنتجها البكتيريا الموجودة بهذه الطبقة في إحداث تآكل لطبقة المينا الواقية للأسنان .

يمتد النخر لأسفل الضرس، وتتآكل طبقة العاج .. وتزيد حساسية الضرس المصاب للسوائل الباردة والمأكولات الحلوّة .

وفي مرحلة متقدمة يصل النخر إلى منطقة العصب ، ويصبح الضرس المصاب زائد الحساسية للسوائل الدافئة. وقد يتفاقم الأمر وتحدث عدوى تؤدي لتكون خراج مؤلم .

طرق العلاج :

إنه من الممكن في بداية حدوث نخر أن يقوم الطبيب بتنظيف الضرس المصاب، أو حكه وإزالة طبقة البلاك .
ثم يقوم بوضع حشو بالمكان المفرغ .



- عندما يستمر النخر، ويصل إلى منطقة العصب، ويصير هناك عدوى بالمنطقة أو خراج وهو ما يتسبب في حدوث ألم شديد، يكون العلاج بإزالة النهايات العصبية وتقديم العلاج المناسب للقضاء على العدوى . وهو ما يستغرق عدة جلسات، ويسمى ذلك بعلاج العصب (root canal treatment) .

طرق الوقاية:

التنظيف .. خط الدفاع الرئيسي :

من الواضح - من خلال الوصف السابق لعملية حدوث تسوس الأسنان- أن بقايا الطعام بالضم هي العامل الرئيسي .. فالبكتيريا تعمل على تلك البقايا، وتتسبب في خروج الأحماض الفتاكة بالأسنان .

ولذا فإن إزالة هذه البقايا، وإزالة طبقة البلاك- التي تتكون سريعاً- بالتنظيف الجيد للأسنان بالفرشاة والمعجون، وإزالة أى رواسب أخرى حول زوايا الأسنان بالخيط المخصص لذلك يعد خط الدفاع الرئيسي ضد حدوث تسوس الأسنان .

السكريات .. ليست وحدها المتهم الرئيسي!

إنه من المعروف والشائع أن كثرة تناول السكريات ، كالشيكولاتة والحلوى عموماً، وسكر المائدة ، يزيد من القابلية لحدوث تسوس الأسنان .

ولكن في الحقيقة أن هذا الضرر يكمن بكل الأغذية الكربوهيدراتية، التي تعد

السكريات نوعاً منها . فهذا النوع من عناصر الغذاء (الكربوهيدرات) ينتج عنه بسهولة وبسرعة بفعل بكتيريا الفم أحماض مؤذية للأسنان، وذلك بالنسبة لعناصر الغذاء الأخرى (البروتينات والدهون) التي يقل خروج هذه الأحماض منها بعد تحللها .

فبقايا الخبز يمكن أن تتسبب في حدوث التسوس، كبقايا الحلوى. ولكن خطورة الأغذية السكرية تكمن في أن كثيراً من أنواعها ، «كالبنيون» والمليبيس، وما إلى ذلك ، يلتصق بزوايا الأسنان، وينحشر بها ولذا فإن فرصة بقاء هذه المخلفات بالفم تكون أطول بالنسبة للأغذية الكربوهيدراتية الأخرى .

إن الأغذية السكرية لا تحمل عادة فائدة صحية، أو قيمة غذائية تجعلنا نحتاج لتناولها . ولذا ينبغي الحد من تناولها لتقليل فرصة الإصابة بتسوس الأسنان .

أما الأغذية الكربوهيدراتية من الأنواع التي تهضم، وتمتص ببطء والتي تسمى بالكربوهيدرات المعقدة ، كالخبز الكامل والحبوب الكاملة كالعُص و اللوبيا والبقول، فإنها تحفظ مستوى الطاقة بالجسم لفترة طويلة .. ولذا فإننا نحتاج لتناولها يومياً.

ولكي نقلل فرصة ملاحقة الأحماض الناتجة عنها للأسنان، يجب الاهتمام بغسل الأسنان بالفرشاة والمعجون بعد كل وجبة من تلك الأغذية .



الوجبات السريعة (Fast foods) كالإيس كريم، والعصائر، والمياه الغازية، والقطاير فإنها تحمل نسبة عالية من السكريات، فإذا ظلت بقاياها بالفم لفترة طويلة دون اهتمام بإزالتها بالفرشاة والمعجون زادت فرصة حدوث تسوس الأسنان.

عُودى طفلك على عادات غذائية صحية :



إن فرصة حدوث تسوس الأسنان بين الأطفال تكون أكبر منها بالنسبة للكبار بسبب زيادة إقبالهم على تناول الأغذية الغنية بالسكريات . ومن واجب الآباء عدم تشجيعهم على ذلك بمنحهم الحلوى والشيكولاتة كمكافأة !

ويجب تحفيزهم منذ الصغر على التمسك بعادات غذائية صحية .

إن كوبًا مثلجًا مع قطعة ليمون في الصيف الحار يمكن أن يكون بديلًا مناسبًا للعصائر المحلاة، أو (الآيس كريم) .

وطبق من شرائح الجزر يمكن أن يكون بديلًا للتسلية بتناول «البنبون» والمُلبس .. وهكذا ..

الفلورين .. للوقاية من التسوس :

الفلورين أو الفلوريد (fluoride) من العناصر التي يمكن الاعتماد عليها لتوفير الوقاية من تسوس الأسنان .

يوجد الفلورين بصورة طبيعية بمياه الشرب ببعض مناطق العالم .. كما يمكن إضافته لمياه الشرب لتوفير الوقاية ضد تسوس الأسنان .

كما يدخل في تركيب أنواع كثيرة من معاجين الأسنان .

ويوجد كذلك في صورة مستحضرات طبية كالأقراص والنقط .

ولكن لا يجوز استخدام مستحضرات الفلورين ، وبخاصة للأطفال ، في المناطق المزودة بالفلورين في مياه الشرب .

لقد أثبتت بعض الدراسات أن الفلورين لا يقاوم - فحسب - تسوس الأسنان، وإنما

يساعد كذلك- وبدرجة بسيطة -فى إصلاح السن أو الضرس المصاب بالتسوس .
ومن الطريف أن تقديم الفلورين لا يحمى الأسنان- فحسب- وإنما يبدو أن له فوائد
أخرى .

فى ولاية « ميتشجن » الأمريكية، وبعد تزويد مياه الشرب بالفلورين فى سنة
1995 ، وجد الباحثون أن معدل الإصابة بهشاشة العظام (osteoporosis) قد
انخفض بين السكان.

ولذا يعتقد الباحثون أنه يحمى كذلك العظام والغضاريف المفصالية من الإجهاد
والانحلال مع مرور الزمن .

هل هناك عامل وراثى وراء الإصابة بتسوس الأسنان!؟

إن التركيب الجينى لكل منا يلعب دورًا فى تحديد
مدى قابليته للإصابة بتسوس الأسنان .

إنه من الملاحظ أن هناك أشخاصًا لا يعتنون بتنظيف
أسنانهم بدرجة كافية، وهناك آخرون يسرفون فى
العناية بنظافة أسنانهم .. وعلى الرغم من ذلك تقل
قابلية الفئة الأولى للإصابة بتسوس الأسنان عن الفئة
الثانية !!

إن السبب فى ذلك يكمن فى التركيب الجينى أو
العامل الوراثى .

ولكن لا ينبغى أن يقلل ذلك من أهمية اعتنائنا
بتنظيف الأسنان .. ففى حالة وجود عامل وراثى يزيد
من القابلية لتسوس الأسنان فإنه لا شك أن الانتظام على
تنظيف الأسنان يقاوم هذه القابلية الزائدة .



هل تنوى عمل حشو لأسنانك ؟



ماذا تعرف عن دواعى الحشو ؟

الحشو الوقائى :

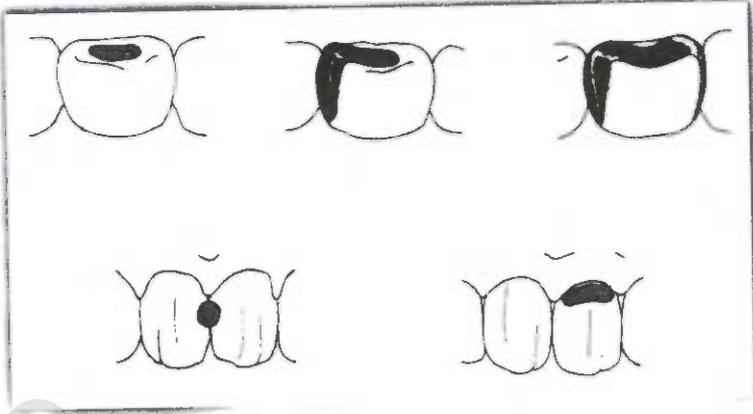
قد لا يكون هناك تسوس بالأسنان، ولكن الطبيب قد ينصح بعمل حشو .. فلماذا؟ إن بعض الناس لديهم تجاويف أو حَزَّ طبيعى بضروسهم لكنه غائر عميق كثير التعرج.. وفى هذه الحالة قد يستدعى عمل حشو له حتى لا يحتجز به طعام .. ولذا فإن ذلك يسمى بالحشو المؤقت أو الحشو الذى يسد التعاريج (fissure sealant).

حشو الأسنان المصابة بتسوس :

وهذا هو النوع الشائع، والمألوف من الحشو الذى يجرى لكثير من الناس . حيث يقوم الطبيب بأداة خاصة بتنظيف الضرس أو الأسنان المصابة بتسوس، ثم يقوم بوضع مادة الحشو لملء الفراغ المتكون بها.

هل يحتاج الحشو لتخدير موضعى ؟

إن أغلب أنواع الحشو (fillings) تتطلب عمل تخدير موضعى للمنطقة حول الضرس المصاب .. ويؤدى ذلك إلى تخدر بأحد جانبي الفم، يستمر عادة لنحو ساعتين . ولكن من الممكن بالطبع عمل حشو بدون تخدير، إذا كان المريض مستعداً لتحمل الألم . ولكن فى الحقيقة فإن بعض المرضى يظهرون قدرة على التحمل، ثم لا يتحملون بالفعل الألم المصاحب لعملية التنظيف، والحشو، ويطلبون تخديرهم! أما الحشو الوقائى فإنه غير مؤلم، ولا يتطلب إجراء تخدير موضعى .



وضع الحشو بأماكن مختلفة من الأسنان لسد الفجوات بها .

الحشو الأبيض .. متى يُستخدم ؟

هذا النوع من الحشو (composite resins or white fillings) يستخدم عادة للأسنان الأمامية، أو الظاهرة بوضوح حتى لا يبدو واضحاً للناظرين .. وذلك في حالات التسوس، أو في حالة حدوث كسر لسنّ أو ناب .



الحشو الأبيض هو المفضل للأسنان الأمامية ويطلبه كثير من المرضى لأنه لا يكون واضحاً .. كما بالشكل السابق.

الحشو الغامق .. متى يُستَخدم ؟

هذا هو الحشو الذى يجهز عادة من مادة الأمالجام (amalgam fillings) وهو النوع الأكثر شيوعاً من أنواع الحشو . وله لون فضى غامق، ويتميز بدرجة عالية من الصلابة، تفوق الحشو الأبيض . ولذا يستخدم عادة للضروس التى تتحمل عبء طحن، وتكسير الطعام.

متى يمكن استخدام الضرس بعد الحشو؟

إن مادة الأمالجام تكتسب كامل صلابتها بعد مرور نحو 24 ساعة منذ إجراء الحشو . ولذا لا يقل عادة استخدام الضرس إلا بعد انقضاء هذه المدة حتى لا يحدث تحرك لمادة الحشو .



مادة الأمالجام تستخدم فى حشو الأسنان منذ نحو قرن مضى، ولا تزال شائعة الاستخدام حتى الآن بفضل صلابتها الشديدة .

هل يسبب حشو الأسنان متاعب صحية ؟!

ولا يزال الخلاف مستمراً !!

لا يزال الأطباء مختلفين حول مدى درجة الأمان التى يتمتع بها حشو الأسنان من نوع الأمالجام (الحشو الغامق) وذلك لاحتوائه على الزئبق .. وهو من المعادن الثقيلة

التي تدخل ضمن تركيبه، وقد تسبب أضرارًا بالجسم .. وذلك بالإضافة لمعادن أخرى وهي الفضة والصفير والنحاس .

- إن بعض الأطباء يذكر أنه لا توجد أضرار .

وبعض الأطباء ينفي ذلك أيضًا مدعيًا أن بعض شركات إنتاج الحشو هي التي ابتكرت تلك الشائعة بغرض بيع أنواع أخرى من الحشو .. أى أن هذا الموضوع تجارى وليس علميًا !

- وبعض الأطباء يصر على حدوث أضرار جانبية .

- وبعض الأطباء يرى احتمال حدوث أضرار جانبية بسيطة .. بينما يرى آخرون أن هناك أضرارًا شديدة محتملة على المدى البعيد !

الأضرار المحتملة لحشو الأسنان :

ولكن ما هي هذه الأضرار المحتملة ؟

هذه تختلف اختلافًا كبيرًا .. وتشتمل على بعض ما يلي بسبب التعرض المستمر لمادة الزئبق الموجودة بالحشو على المدى البعيد :

- التأثير السلبي على قوة الذاكرة (النسيان) .

- متاعب بالعضلات (fibromyalgia) .

- اضطراب النوم (الأرق) .

- حدوث متاعب باللثة (gum disease) .

- حدوث تفاعل آلرغى (حساسية) ..

وقد حدثت بالفعل حالات حساسية، لكنها لا تزال نادرة الحدوث .

ولذا فإن أصحاب هذه الجبهة المعارضة، يفضلون وضع حشو أبيض للأسنان ..

ويرشحون مواد أخرى للحشولا يدخل فيها الزئبق.

هل الزئبق ضار بالفعل ؟

ولكن أصحاب الجبهة المعارضة للرأى السابق، يرون أنه لا توجد أضرار محتملة

ذات أهمية بسبب وضع الحشو المحتوى على الزئبق .. وذلك بناء على الحثيات

التالية :

- إن الزئبق مادة توجد بنسبة طفيفة بأجسامنا بصورة طبيعية .
- الزئبق يوجد من حولنا فى كل مكان تقريباً .. فيوجد بنسب مختلفة بالماء الذى نشربه، وبالهواء الذى نتنفسه بل قد يوجد ببعض الأغذية التى نأكلها .
- الجسم لا يقف عاجزاً أمام كميات الزئبق الزائدة التى تصل إليه بفضل الأعضاء المضادة للتسمم (detox organs) وهى الكبد والكلى .. فهى تتخلص من الكميات الزائدة، ولا يتبقى بالجسم من الزئبق إلا نسبة طفيفة .
- قد يحدث تفاعل آلرغى (حساسية) ضد الزئبق الموجود بالحشو، ولكن ذلك يعد أمراً نادراً .. فغالبية الناس يجرى لهم حشو بمادة الألمالجام دون حدوث أضرار جانبية .

ماذا قالت منظمة الصحة العالمية ؟

لقد ذكرت فى سنة 1994 أن مادة الألمالجام آمنة إلى حد كبير، ولها مزايا تجعلها تتفوق على مواد الحشو الأخرى .. كما أن نسبة حدوث تفاعل آلرغى بسببها ضئيلة جداً .

وعلى الرغم من الآراء المؤيدة لهذا النوع من الحشو، فإن الخلاف لا يزال مستمراً ..



20 سزا عن
اسنانك



مسائل اللثة والجيوب

مرض اللثة ..

انتبه حتى لا تفقد أسنانك مبكراً ،



ما المقصود بمرض اللثة ؟

سيناريو فقد الأسنان :

بعد سن 35 سنة تقريباً يعتبر مرض اللثة (periodontitis) أهم سبب لفقد الأسنان .. ويفوق - في ذلك - مشكلة تسوس الأسنان كسبب آخر لفقد الأسنان.. بل يمكن اعتبار هذا المرض متسبباً في فقد الأسنان بين الكبار بنسبة تصل إلى 80 %.

والاكتشاف المبكر لهذا المرض يوفر المال، ويحفظ الأسنان من الفقد ويوفر اللجوء لعلاجات كان من الممكن تجنبها .

فكيف يحدث ذلك ؟

إن مرض اللثة يؤثر على التركيبات المدعمة للأسنان، والمثبتة لها .. وهي اللثة والعظم والأربطة بينما قد تكون الأسنان نفسها سليمة تماماً.

ويحدث ذلك بصورة تدريجية بطيئة على النحو التالي :

- عندما لا يتم التخلص من طبقة البلاك بصورة منتظمة، فإن ملايين البكتيريا الموجودة به تتحد مع بعض مكونات اللعاب، مكونة مادة أخرى كلسية تترسب بين الأسنان تسمى : طَرَطَر (tartar) .



بداية تكوّن جيب

- وجود مادة الطرطر يحدث مزيداً من التهاب اللثة .. وتفرز البكتيريا به سموماً تؤدي لتدمير الأنسجة المدعمة للأسنان .

- ونتيجة ذلك حدوث شد للثة بعيداً عن الأسنان، أي لا تصير ملاصقة لها تماماً ويتكون بذلك جيوب (packets) بين اللثة والأسنان المصابة .

- تمتلئ هذه الجيوب بمزيد من طبقة البلاك، وتكبر، وتعمق تدريجياً .

- ومع استمرار ذلك تصل هذه الجيوب العميقة إلى جذور الأسنان ويحدث انحلال وفقد للأنسجة العظمية المدعمة للأسنان . وتصير الأسنان بذلك في حالة عدم ثبات كاف وتعرض للفقد .



انحلال الأنسجة المدعمة للأسنان

علامات وأعراض :



- إن هذه الخطوات المتتالية لمرض اللثة تستغرق وقتاً طويلاً نسبياً فهو مرض بطيء فى تقدمه . ولذا قد لا تظهر أية أعراض، أو علامات فى بداياته .

- أما علامات الإنذار الذى يبدأ حدوثها، فتشتمل على حدوث تورم باللثة واحمرار بها، ويمكن أن تتعرض للنزف بسهولة كإثناء التنظيف المعتاد بالفرشاة والمعجون . وهو ما يكفى لضرورة اللجوء للطبيب . وقد يشكو المصاب كذلك من رائحة كريهة بالفم، وتغير فى مذاق الأطعمة.

ماذا يجد الطبيب أثناء الفحص؟

- تقهقر اللثة ، أو عدم ثباتها فى مكانها فى ملاصقة الأسنان المصابة .
- وجود فراغات أو جيوب بين اللثة والأسنان المصابة .
- حدوث خلخلة للأسنان المصابة أو تغير اتجاهها .

لماذا نفقد أسنانتنا على هذا النحو؟

أسباب مرض اللثة :

إهمال نظافة الأسنان :

هذا هو السبب الشائع لحدوث هذا المرض حيث يؤدى ذلك لتراكم البلاك وتكون الطرطر .

العلاج :

ولذا فإن زيادة الاهتمام بتنظيف الأسنان بالفرشاة والمعجون، تعد حجر الأساس للوقاية والعلاج من هذا المرض فى بدايته . كما يُنصح باستخدام خيط التنظيف واستخدام غرغرة مطهرة للفم ومضادة للبكتيريا .

كما ينبغي زيارة طبيب الأسنان من وقت لآخر، أو كل ستة شهور لإزالة طبقة البلاك، واكتشاف أى تغيرات فى بدايتها ..

التدخين وبعض الكيماويات المضافة :

ولكن فى الحقيقة أن إهمال نظافة الفم قد لا يكون هو السبب الموضعى الوحيد. فقد يشارك فى حدوث التهاب اللثة، وضعف بالأنسجة المدعمة للأسنان أسباب موضعية أخرى، من أهمها الإفراط فى التدخين . بل إن بعض الكيماويات المضافة للأغذية، أو ربما لبعض الأنواع الرديئة من معاجين الأسنان وسوائل التنظيف قد تؤدى لالتهاب وحساسية باللثة، وربما تؤدى إلى تكون قرح بالفم .

عقاقير تؤثر على سلامة اللثة :

كما وجد أن تناول بعض العقاقير المعينة والتي تؤثر على سلامة اللثة، يمكن أن يكون عاملاً آخر وراء حدوث مرض اللثة .

من أبرز هذه العقاقير ما يلى :

- مضادات الصرع .
- مضادات الاكتئاب .
- حبوب منع الحمل .

أمراض جهازية تؤثر على سلامة اللثة :

ولا يشترط أن يكون سبب مرض اللثة سبباً موضعياً .. إذ يمكن لبعض الأمراض العامة ، أو الجهازية أن تحدث أضراراً باللثة تؤدى تدريجياً إلى فقد الأسنان .. وهذه مثل :

- مرض السكر .. غير الخاضع للسيطرة .
- سرطان الدم (اللوكيميا) .
- أمراض المناعة .. كمرض الإيدز .
- بعض حالات اضطراب الهرمونات .
- الحمل .

هل يؤدى التوتر النفسى لفقد الأسنان ؟!

إن التوتر النفسى (stress) أصبح فى الوقت الحالى عاملاً مهماً وراء حدوث كثير من الأمراض الشائعة.

ويمكن بالفعل أن يؤثر التوتر النفسى الشديد المتكرر على صحة الفم - بصفة عامة - فيمكن أن يكون عاملاً من العوامل المؤثرة على سلامة اللثة والمهددة بالتالى بفقد الأسنان وبخاصة إذا صاحبه اضطراب بالتغذية، وافرط فى التدخين . إن التوتر النفسى - بصفة عامة - يؤثر على مناعة الجسم، ويزيد من القابلية للعدوى والمرض .

هل للوراثة دور فى فقد الأسنان؟!!

التركيب الجينى، أو العامل الوراثى الذى يختلف بين البشر يلعب دوراً مهماً فى تحديد مدى قابليتنا للإصابة بأمراض مختلفة بما فى ذلك مرض اللثة . إن البعض منا يحتفظ بأسنان قوية لفترة متقدمة من العمر، بينما يفقد آخرون أسنانهم فى وقت مبكر نسبياً على الرغم من اهتمامهم بوسائل العناية بالأسنان. وهو ما يمكن تفسيره بناء على العامل الوراثى . إن حالة أسنان الأب يمكن أن تعتبرها مؤشراً لما سوف يحدث لأسنانك، واللثة حولها مع التقدم فى العمر .



التهاب اللثة (gingivitis) يمكن أن يتفاقم، ويصل إلى حالة مرضية أكثر تقدماً (periodontitis) حيث تضعف التركيبات المدعمة للأسنان فتتعرض للخلخلة والفقْد . ولذا ينبغى عدم إهمال أى شكوى باللثة والانتظام على زيارة طبيب الأسنان .

ماذا تتوقع حدوثه فى عيادة طبيب الأسنان؟

إن علاج هذه الحالة يختلف - بدرجة كبيرة - باختلاف شدتها . ففى الحالات البسيطة يقوم الطبيب بحك زوايا الأسنان (scaling) لإزالة طبقة البلاك والطرطر (الجير) وهو ما يساعد فى وقف نشاط البكتيريا . أما فى الحالات الأكثر تقدماً فيلجأ

الطبيب لأساليب جراحية معينة تتطلب عمل تخدير موضعي .. وربما يصل الأمر إلى زراعة قطع عظام جديدة بدلا من المتهالكة (bone grafts).



إزالة طبقة الجير والبيلاك من حول الأسنان بالمخك (كما بالصورة) يساعد في السيطرة على مرض التهاب اللثة. ويتبغى عمل ذلك بصورة منتظمة وبدون وجود شكوى من الأسنان.

لماذا تتعرض اللثة للنزف ؟

قد يكون سبب ذلك موضعياً نتيجة حدوث التهاب باللثة .. وعادة ما يكن سببه إهمال نظافة الفم والأسنان .. أو ربما استخدام فرشاة الأسنان بعنف أو بشكل خاطئ. وقد يكون السبب غير موضعي (جهازى) كما فى حالة مرض السكر غير الخاضع لسيطرة جيدة، أو بسبب نقص فيتامين (ج) بالجسم، أو بسبب ضعف المناعة عموماً كما فى حالة مرض الإيدز والحالات المتقدمة من سوء أو نقص التغذية. وقد يرتبط السبب بالتغيرات الهرمونية كالتى تحدث خلال فترة الحمل وخلال مرحلة البلوغ وقد يؤدي - كذلك - تناول حبوب منع الحمل، لهذه المشكلة .. وقد يحدث - كذلك - نزيف باللثة بين مرضى الالتهاب الكبدى الوبائى لنقص المواد اللازمة للتجلط . وكذلك مع استخدام مضادات التجلط بجرعات كبيرة، ودون متابعة طبية . وفى جميع الأحوال يجب أن يؤخذ الأمر باهتمام للتوصل إلى السبب وتصحيحه.



علاجات شائعة في عيادة طبيب الأسنان

الخلع «خلع ضرس العقل» - خُراج الفرس وعلاجه -
تركيبه طُربوش «تاج» - تركيبه كوبري - علاج العصب

ماذا تعرف عن ضرس العقل، ودواعي طعنه؟



لماذا سُمي بهذا الاسم؟

لأنه يظهر في سن الرشد في الفترة عادة ما بين 18-25 سنة أطلق عليه هذا الاسم (wisdom tooth) لكنه عند بعض الناس قد لا يظهر تماماً .. وليس معنى ذلك أنهم غير عاقلين!!



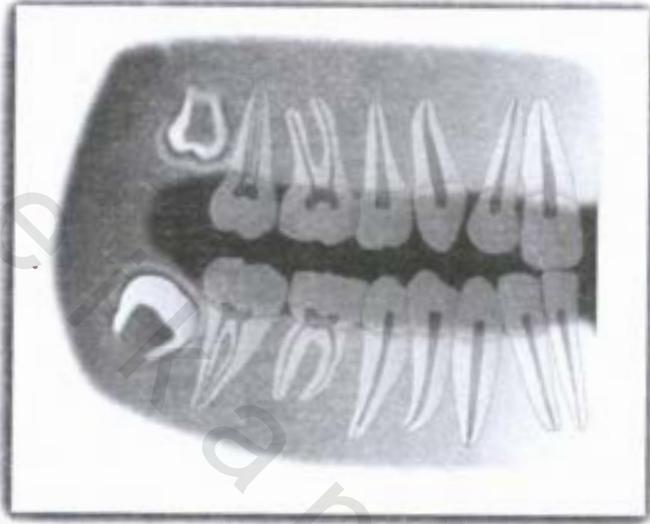
الضرس الشاذ!

وفي حالات كثيرة يظهر ضرس العقل في وضع شاذ، ويكون ذلك عادة بسبب عدم توافر مكان كافٍ باللثة لاستيعابه . فقد يظهر منحرفاً أو مائلاً أو ضاغطاً على الضرس المجاور، أو محشوراً تحت اللثة دون بروز كافٍ . ولذا فإنه بذلك الوضع يمكن أن يتسبب في حدوث مشاكل مختلفة كالاحتكاك بمأ حوله ، أو قد يتعرض لسرعة الإصابة بتسوس، أو غير ذلك . ولذا فإنه ينصح في هذه الحالات يخضعه تجنباً لما يثيره من مشاكل بالفم . ولا يتسبب ذلك عادة في انتقاص وظيفة الأسنان في مضغ الطعام.

الجزر الغريب!

وفي بداية ظهور ضرس العقل، أو حتى سن الخامسة والعشرين تكون جذوره عادة

لا تزال صغيرة .. وبعدها يستكمل نموه تماماً تصبح جذوره طويلة ، وعادة ما تنمو بشكل مائل داخل الفك . وهنا قد تظهر مشكلة من نوع آخر، إذ يمكن أن يؤثر هذا النمو المائل للجذور على التغذية العصبية للفك وعلى التركيبات المجاورة . وهذا سبب آخر يستدعى خلعه .



في حالات كثيرة يتخذ ضرس العقل وضعاً شاذاً، مثل نموه في اتجاه منحرف غير قائم مسبباً بذلك ضغطاً على الضرس المجاور.. كما بالصورة .

خلع ضرس العقل :

قد يتم ذلك بشيء من السهولة، وباستخدام تخدير موضعي . ولكن في حالات أخرى كالضرس الفائر، قد يحتاج الأمر لجراحة خاصة تتطلب إجراء شق جراحي بالثثة وهو ما يحتاج لتخدير كلي، وربما للبقاء داخل المستشفى ليوم كامل .

العناية بالمكان بعد خلع الضرس :

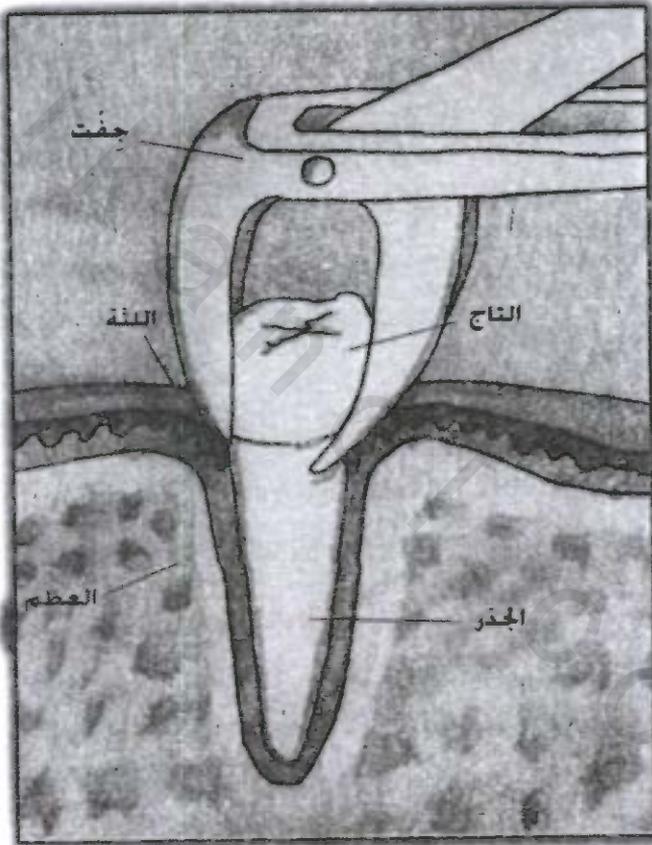
احتياطات اليوم الأول :

قد تتسبب عملية الخلع في نزول كمية كبيرة من الدم .. ومن الأخطاء الشائعة، تكرار إزالة قطعة القطن التي وضعها الطبيب لامتلائها بالدم، فيجب أن تظل ثابتة بمكانها لأطول فترة ممكنة؛ لأن تكرار تغييرها يحفز على تكرار نزول الدم ، وتأخر عملية التجلط الطبيعية التي تسد الجرح .

ولنفس السبب يجب أيضًا الإقلال من عملية المضمضة على قدر الإمكان خلال اليوم الأول .

كما يجب استثناء منطقة الخلع أثناء تنظيف الأسنان بالفرشاة والمعجون لفترة مؤقتة .

ويفضل أن يكون أول غسول للفم باستخدام غرغرة من الملح المذاب في الماء . وفي حالة انبعاث ألم شديد بعد عملية الخلع، أو حدوث نزيف واضح مستمر يجب سرعة استشارة الطبيب .



الأطباء دائمًا تجنب عملية خلع الأسنان، لأنها ببساطة لا تُعوض... وتكون عملية الخلع بعمل تخدير موضعي واستخدام (جفت) خاص. كما بالشكل السابق.

خُراج الضرس والامه .. كيف نُقاومه؟



ما سر ألم خراج الضرس؟

العدوى (infection) هي السبب الأساسي وراء حدوث خراج بالأسنان أو بضرس محدد عادة وذلك بمعنى تسلل جراثيم (بكتيريا) إلى منطقة معينة حول الضرس وحدث التهاب.

هذه العدوى (أو الالتهاب) تؤدي لتورم بسبب تجمع سوائل ناتجة عن الالتهاب بالمنطقة .. وعندما لا تجد لها مخرجًا وتتراكم شيئًا فشيئًا يحدث ألم نتيجة ضغطها على الأنسجة حولها وعادة ما يكون شديدًا مزعجًا.

إهمال النظافة:

ومن الواضح أن حدوث هذه العدوى يرتبط بإهمال نظافة الفم والأسنان وبخاصة في حالة وجود ضعف بالمناعة .

احترس من الاستخدام الخاطئ للخلة !

ويجب أن نلاحظ هنا أن الاستخدام الخاطئ العنيف للأعواد الخشبية المنظفة للأسنان أو الخلة (toothpicks) يمكن أن يؤدي وبتقرب الأنسجة الرقيقة حول الأسنان، ويفتح بذلك ممرات للعدوى بالجراثيم .

مرض السكر .. وخُراج الضرس :

كما يمكن أن يؤدي مرض السكر - غير الخاضع لسيطرة جيدة - إلى زيادة القابلية للعدوى والإصابة بالخراج ، سواء خُراج الضرس أو أخرجه أخرى .



خُراج الضرس المزمِن :

وأحياناً يكون هناك خُراج بالضرس، ولا يصعبه ألم، أو يصعبه ألم بسيط .
إن سبب ذلك يرجع إلى أن سوائِل العدوى قد أمكنها إيجاد مخرج لها ، وبالتالي لا يوجد ضغط شديد على الأنسجة حولها .

طرق الوقاية والعلاج :

- لا شك أن الاهتمام بتنظيف الفم والأسنان هو حجر الأساس للوقاية من الأخرجة.
- يجب السيطرة على مستوى سكر الدم عند مرضى السكر .
- يجب العمل على زيادة كفاءة الجهاز المناعي بالتغذية الجيدة المتوازنة، وتقديم مضادات الأكسدة .
- تتوقف طريقة العلاج على مكان الخُراج، ويعمل الطبيب المعالج على إزالة مصدر العدوى، وتصفية الخراج، وقد يحتاج ذلك لعلاج قناة الجذر (root - canal treatment) .. وقد تتطلب الحالة إزالة الضرس المصاب، وتقديم المضادات الحيوية للقضاء على العدوى بالمنطقة .

هل تحتاج إلى تركيب طربوش ؟



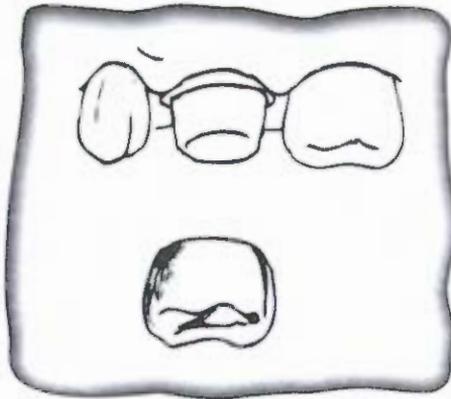
ما المقصود بالطربوش ؟

الطربوش أو التاج (crown) هو بمثابة غطاء من مادة اصطناعية للضرس، كغطاء الرأس أو الطربوش. يوضع فوقه بصورة دائمة فيظهر كضرس جديد، ويقوم بنفس وظيفة الضرس (أو بقايا الضرس) الذي تحته .

وما دواعى استخدام الطربوش ؟

ويلجأ الأطباء لتركيب الطربوش لدواعى مختلفة، مثل :

- فى حالات علاج العصب (root canal treatment) لأن استئصال العصب فى هذه الحالات يؤثر على طبيعة ولون الضرس المعالج .
- فى حالة حدوث كسر بضرس، حيث يوضع الطربوش بغرض استواء سطحه وقوامه.
- فى حالات الحشو الزائد، أو حشو منطقة كبيرة .. ففى هذه الحالة يكون الضرس معرضاً للكسر بسبب الضغط الواقع على منطقة الحشو الواسعة .



وضع التاج (الطربوش) على السن المصابة بعد حشوها وتهذيبها .

ما أنواع مادة الطربوش ؟

تصنع الطرايش من مواد مختلفة مثل: الذهب ، والبورسلين ، والسيراميك ، والأكريلك (نوع من البلاستيك) .

واختيار مادة الطربوش يكون بناء على ما يناسب كل مشكلة .

ولكن من المتفق عليه أن مادة البورسلين هي أفضل وأقوى المواد وتناسب أغلب الحالات ولكن يعيبها ارتفاع تكلفتها .

ولعمل الطربوش يقوم الطبيب بأخذ المقاس المناسب بدقة، وإرساله إلى المعمل مع بعض التفاصيل التي تضمن ظهور الطربوش كضرس طبيعي مثل تحديد اللون المناسب، المتوافق مع باقي الأسنان. ويثبت الطربوش في مكانه بمادة أسمنتيه صلبة.

العناية بالطربوش:

إن الطربوش لن يحل تماماً وظيفة ضرس سليم طبيعي .. ولذا لا ينبغي تعريضه لضغط شديد في مضغ أطعمة شديدة الصلابة .

وينظف الطربوش مع باقي الأسنان بالطرق المعتادة سواء باستخدام الفرشاة والمعجون أو باستخدام خيط التنظيف .

وفي حالة حدوث كسر واضح بالطربوش أو ظهور حساسية زائدة للضرس تحته أثناء تناول الطعام يجب سرعة استشارة الطبيب .

الطربوش لن يعوض أبداً وظيفة ضرس طبيعي سليم ..
ولذا لا ينبغي استخدامه في مضغ أو كسر أطعمة شديدة
الصلابة ، حتى لا يتعرض للكسر .



ما المقصود بالكوبرى ؟

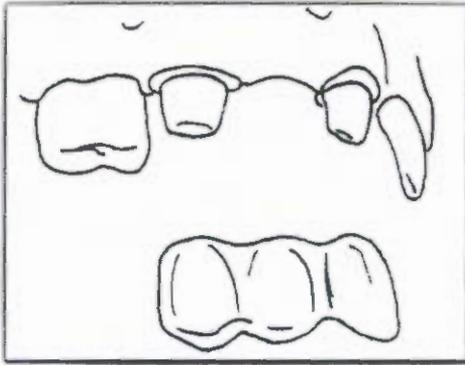


تعويض مكان ضرس مفقود:

الكوبرى (bridge) أو الجسر هو عبارة عن وسيلة لتعويض مكان ضرس مفقود أو أكثر ، حيث يقوم الطبيب بوضع ضرس من مادة اصطناعية ويشبكه على الجانبين فيكون بمثابة كوبرى بينهما . كما يمكن أن يثبت على محور ثابت واحد من أحد الجانبين والجانب الآخر بدونه . وبعد ذلك تعمل طرايبش للضروس المجاورة. بحيث يؤخذ في الاعتبار أثناء تجهيزها في المعمل أن تكون كوحدة واحدة، وبذلك تكون تكلفة عمل الكوبرى مرتفعة لأنه يشتمل على ثلاث وحدات . ويصنع الكوبرى من نفس المواد التي تصنع منها الطرايبش .

ماذا نعوض مكان فقد ضرس ؟

إنه من الضروري والصحي ألا يكون هناك مكان فارغ، أو فجوة بين الأسنان .. فبصرف النظر عن أن ذلك يشوه منظر الأسنان، فإنه يحفز مع الوقت على اتجاه الأسنان المجاورة لهذا الجزء الفارغ وهو ما يؤدي لمشاكل مختلفة قد تصل إلى حد فقد أجزاء عظمية منها .



يظهر بالصورة كوبرى (Bridge) من ثلاث وحدات، ويبدو كوحدة واحدة ليحل محل ضرس مخلوع .

العناية بالكوبرى :

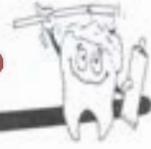
من الواضح أن تركيب كوبرى يجعل عملية تنظيف الأسنان بالخيط غير ممكنة. كما يجب زيادة الاعتناء بصفة خاصة بالأسنان المجاورة للكبرى حتى لا تتراكم فضلات الطعام مع البكتيريا خلف الكوبرى، مما يهدد بإزالته على الفور لتجنب حدوث التهاب باللثة .

زراعة الأسنان تحل محل الكبارى :

فى الوقت الحالى، ومع التطور المتلاحق فى طب وجراحة الأسنان أصبح من الممكن سد الفجوة الناتجة عن خلع ضرس بزراع آخر (implant) .. لكن هذه الطريقة عالية التكلفة، ولذا فإن عمل الكبارى (أو الجسور) لا يزال هو الحل الأكثر شيوعًا .



ما المقصود بعلاج العصب ؟



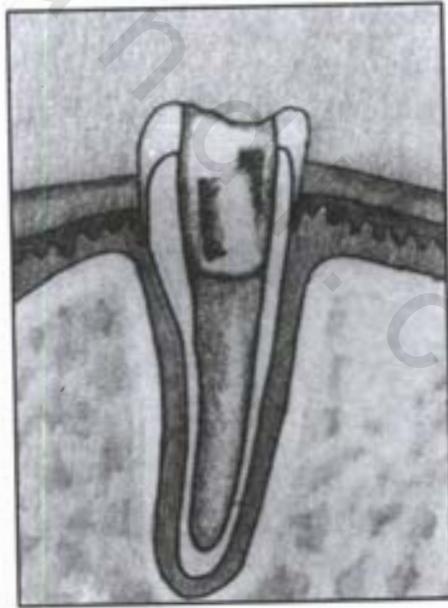
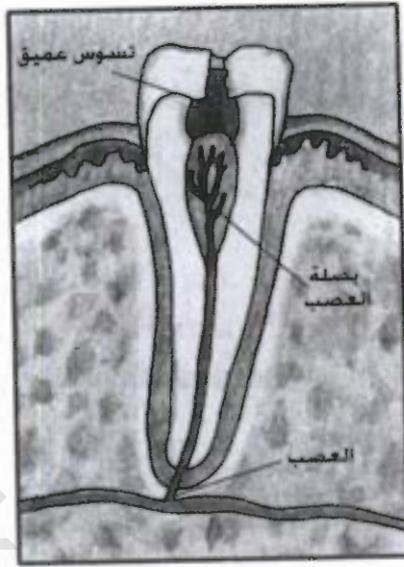
العلاج الضروري لتخليصك من الألم:

هذا النوع من العلاج (root canal treatment) يتضمن إزالة العصب، والأوعية الدموية المغذية للضرس المصاب . ومن الواضح من ذلك أنه علاج مكثف يحتاج لمهارة خاصة . ويلجأ الطبيب عادة لهذا العلاج فى حالات التسوس الشديدة التى تصل إلى منطقة العصب، وتجعل الضرس بالتالى مؤلماً، وزائد الحساسية للسخونة والبرودة.

- يقوم الطبيب أولاً بإعطاء جرعة وفيرة من البنج الموضعى .
- ثم يقوم بإزالة التسوس وتنظيف المكان المصاب .
- ثم يقوم بعمل فتحة فى اتجاه بصلة العصب (nerve pulp) .
- وباستخدام آلات دقيقة يحدد مكان العصب، ويقوم بإزالته .
- ثم يقوم بتنظيف القناة العصبية فى الاتجاه لأسفل حتى طرف الجذر .
- وأخيراً يقوم بغسل القناة وتجفيفها وحشوها بمادة بلاستيكية (كما بالشكل التالى).
- وقد يصف الطبيب مضادات حيوية فى حالات العدوى الشديدة .
- وأحياناً قد يكون للضرس أربع قنوات عصبية، وهو ما يستدعى تكرار ذلك مع كل قناة.

ما بعد العلاج:

عليك أن تتوقع حدوث تغير بلون الضرس بعد هذه المعالجة . لأن الضرس الذى يفتقد التغذية العصبية يكتسب لوناً غامقاً ما بين الأزرق والأسود، ولذا فإنه من المعتاد وضع طربوش فوق الضرس ليكون منظر الأسنان لائقاً .



10



تعويض الأسنان المفقودة .. وتقويم الأسنان .. وتبييض الأسنان

أطعم الأسنان والعناية بها



أمامك اختياران ..

هناك أحد أمرين لتعويض أسنانك المتساقطة أو المفقودة .. فإما أن تلجأ إلى طريقة الاستعاضة .. أي تركيب طقم أسنان (denture) سواء الجزئي أو الكلي؛ أي جزء من طقم يغطي سنين أو أكثر، وإما طقم كامل للأسنان المفقودة . وإما أن تلجأ إلى طريقة زراعة الأسنان (tooth - implant) .. وهذه الطريقة تستلزم وجود عظام فك قوية وشروطاً أخرى لا تناسب الجميع فضلاً عن ارتفاع تكلفتها . ولذا فإن تركيب أطقم الأسنان لا يزال هو أكثر الطرق شيوعاً لتعويض الأسنان المفقودة .



طقم الأسنان هو الحل الأسهل والأقل تكلفة لتعويض فقد الأسنان.

لماذا نحتاج لعدد كافٍ من الأسنان ؟

وربما قد لا تفضل هذين الحلين وتظل بدون أسنان، أو بدون عدد كافٍ منها. إنك في هذه الحالة تتعرض حتماً لبعض المشاكل.

إن الأسنان لا تمكنك فحسب من مضغ الطعام جيداً، لكن وجودها كذلك ضروري لعملية التحدث، أو لإخراج الصوت بشكل مناسب .. كما أنها ضرورية لتدعيم وسند عضلات الوجه.. ولذا فإنه عندما يفقد عدد كبير منها تترهل تلك العضلات وتبدو الشيخوخة واضحة على الوجه .

ولذا فإن تركيب طقم أسنان يقوم بمنع حدوث هذه المشاكل.



طقم الأسنان المناسب :

وتحتاج عملية تجهيز طقم أسنان مناسب وقتاً طويلاً نسبياً، يتطلب منك عدة زيارات لطبيب الأسنان . فيجب أن يكون مقاسه موافقاً تماماً للفقين وأن يكون مناسباً في اللون والشكل العام .

ولا تتوقع أن تعتاد مباشرة على استخدام هذه الأسنان البديلة (الطقم) .. ففي البداية يجب أن تتوقع حدوث بعض الصعوبات من حيث قدرتك على مضغ الطعام وتذوقه بصورة طبيعية، بل قد تؤثر كذلك على طبيعة صوتك .

ولكن مع مرور الوقت ستعتاد على استخدام هذه الأسنان الجديدة .

ويفضل مع بدء الاستخدام الاعتماد على تناول أغذية ليونة سهلة المضغ لمدة يومين أو أكثر، حتى تعتاد على الإحساس «الجيد» مع استخدام هذه الأسنان الجديدة وحتى تتدرب على استخدامها .

ما المواد التي تصنع منها أطقم الأسنان ؟

يتضمن الطقم جزأين : أحدهما يناظر اللثة، والآخر عبارة عن أسنان اصطناعية. عادة يجهز الجزء الأول من مادة الأكريلك (acrylic) التي تتميز بلون وردي يشابه لون اللثة . أما الأسنان فقد تصنع من مواد بلاستيكية، أو قد

تصنع من البورسلين .. والنوع الثانى هو الأفضل والأكثر تكلفة لأنه يشابه قوة ولعان الأسنان الطبيعية .

طرق العناية بأطقم الأسنان :

- لابد من الاهتمام بنظافة طقم الأسنان، فيجب أن ينظف يومياً بفرشاة خاصة، ومستحضر خاص لتنظيف الأطقم .
- ويجب ملاحظة أن هذه الأطقم لا تتمتع بالطبع بخصائص الأسنان الطبيعية، وأنها عرضة للخدش، وربما الكسر، ولذا يجب اختيار مستحضرات جيدة رقيقة لتنظيفها .. ويجب تجنب استعمال الأنواع القوية منها . ولا يجوز نقع الأطقم فى ماء مغلى لنفس السبب .
- فى حالة استخدام أطقم جزئية، يجب خلعها أولاً قبل تنظيف الأسنان بالفرشاة والمعجون حتى لا تتعرض للخدش .
- فى حالة عدم استخدام الطقم يجب وضعه فى وعاء يحتوى على محلول منظف أو على ماءٍ صرف .
- يجب خلع الطقم قبل النوم حتى تتاح فرصة لأنسجة اللثة للراحة، وحتى تعود الاستجابة الطبيعية لتنظيف الفم واللسان باللعاب.

أهمية استشارة الطبيب:

إن تركيب طقم أسنان لا يعنى أن علاقتك بالطبيب قد انقطعت.. فلا بد من زيارته كل ستة أشهر على الأقل للاطمئنان على سلامة الأمور، وعدم وجود إصابات، أو قرح بالفم ، وخاصة مع التقدم فى العمر! ويجب ملاحظة أنه مع التقدم فى العمر يحدث فقد لكثلة العظام وهو ما قد يجعل طقم الأسنان غير مريح، أو غير مثبت بدرجة جيدة.

ولا تحاول فى هذه الحالة استبدال وضع الطقم بمفك لأن ذلك يمكن أن يتسبب فى حدوث إصابات مختلفة . وإنما لابد من استشارة الطبيب.



ماذا تعرف عن زراعة الأسنان ؟



طريقة الزراعة :

زرع الأسنان (dental implants) هو الحل الأكثر حداثة، والأكثر تكلفة لتعويض سن مفقودة .

وتتلخص طريقة ذلك - باختصار - فى وضع جزء طويل معدنى، أو مجهز من السيراميك داخل عظم الفك وتثبيتته جيداً، أو زراعته به .. ثم يثبت فوقه سن اصطناعية .. وتستخدم هذه الطريقة لتعويض قعد سن أو أكثر .

ويقوم الطبيب بعمل ذلك عن طريق عمل شق جراحى بالثثة، وزرع السن البديلة بعد إجراء تخدير موضعى، أو ربما كلى .

ولكن الأمر فى الحقيقة ليس بهذه البساطة، حيث لابد من إجراء عدة زيارات أخرى للطبيب لاستكمال العمل والفحص .

وربما تتطلب هذه العملية وجود فريق طبي بتخصصات مختلفة كوجود متخصص فى جراحات الوجه والفكين .

هل تناسب زراعة الأسنان كل الحالات ؟

إنه يجب أن يسبق عملية زراعة الأسنان تقييم جيد للحالة، وعمل أشعة للرأس والفك والأسنان، حتى يتبين للطبيب مدى ملاءمة هذه العملية للحالة .

فمن أهم الشروط الواجب توافرها وجود عظام قوية كافية بالفك تسمح بالزراعة .. وهو ما لا يتوافر لبعض الناس وخاصة العجائز، أو المصابين ببعض الأمراض المزمنة التى تؤثر على سلامة العظام .



هل تبقى الأسنان المزروعة سليمة على المدى البعيد؟

إنه من المتوقع ذلك بافتراض وجود عناية ونظافة كافية للضم والأسنان . فلابد . من الانتظام على غسل الأسنان بالفرشاة والمعجون ، بالإضافة لاستخدام خيط التنظيف ، وإزالة طبقة البلاك بصورة متكررة . بالإضافة لضرورة المواظبة على زيارة الطبيب للاطمئنان على الحالة . ومن المفضل بعد عملية الزراعة الاستمرار على تناول أغذية لينة لمدة 4 - 6 أسابيع .

هل تعاني من بروز أسنانك ،

أو عدم انتظامها ؟



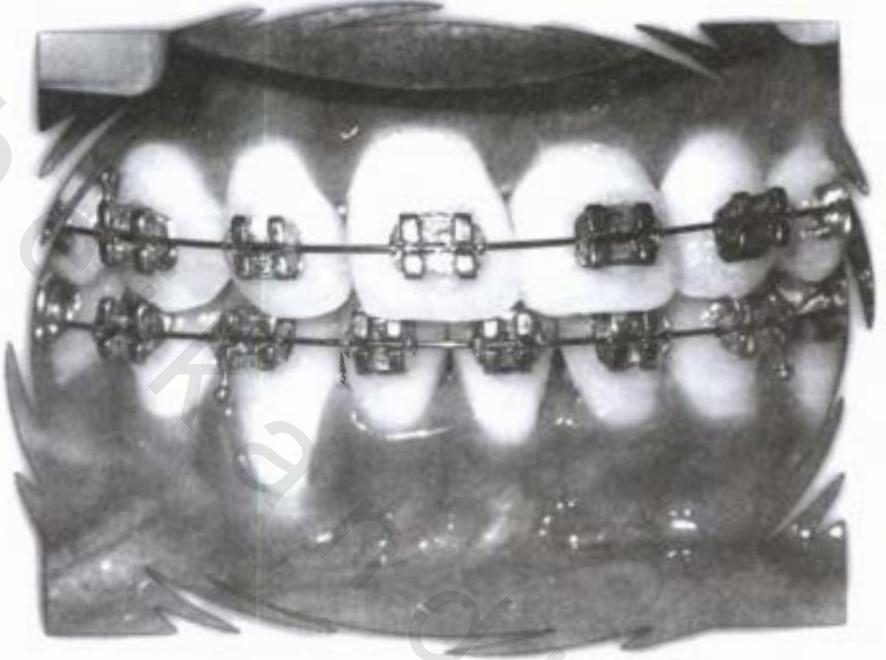
تقويم الأسنان غير المنتظمة والبارزة :

مثلما تختلف في أشكال أجسامنا فإننا نختلف كذلك في أشكال أسناننا . وقد يحظى بعضنا بأسنان مستوية منتظمة لائقة المنظر بينما قد لا يتحقق ذلك لآخرين حيث تظهر عيوب في توافق وانتظام الأسنان . من أبرز هذه العيوب التي لا شك أنها تخل بالناحية الجمالية وبخاصة للمرأة ، ما يلي :

- وجود أسنان أمامية بارزة ناتئة .. أو ما يسمى بالعامية « ضَبًا » . هذا العيب (buck teeth) يعد أكثر هذه العيوب انتشارًا .
 - وجود فراغ كبير بين سنتين أماميتين .
 - وجود أسنان غير مستوية أو منحرفة (skew teeth) .
- هذه المشاكل يمكن أن يعالجها فرع من طب وجراحة الأسنان ، وهو فرع تقويم الأسنان (orthodontics) . فهو يختص بمحاولة إعادة تنظيم وضع الأسنان . وبذلك فإنه يختص بالناحية الجمالية أكثر من النواحي الأخرى .

الرباط المعدني، أو الدعامة (brace) :

ومن أبرز وسائل هذا الفرع في تنظيم وضع الأسنان ، كالأسنان البارزة الناتئة ، استخدام رباط معدني حول الأسنان ليشدّها ويغير من وضعها باللثة .



استخدام رباط معدني حول الأسنان

العيوب :

ولكن الأمر ليس بهذه السهولة .. فوضع هذا الرباط لتنظيم وضع الأسنان يحتاج لمدة طويلة قد تتراوح ما بين ستة شهور إلى ثلاث سنوات .

هذا بالإضافة لشكله المزجج داخل الفم . ولذا فإن الكثيرين من أصحاب هذه المشاكل لا يفضلون استخدامه .

كما أن استمرار وضعه فوق الأسنان يمكن أن يتسبب في مضاعفات مثل حدوث تآكل بالأسنان، أو إزالة طبقة الكالسيوم منها، (decalcification) وهو ما يزيد القابلية لحدوث تسوس بالأسنان .

ولكن فى الحقيقة أنه قد حدث تطور هائل فى صناعة واستخدام هذا الرباط .
فالأنواع الحديثة تكون رقيقة بدرجة لا تجعلها تُرى بوضوح .
كما أن هناك أنواعاً بلاستيكية منها .

وفى بعض الحالات يمكن تركيبها داخل الفم من الخلف فلا تُرى نهائياً .

ويمكن - مع استخدام بعض الأنواع الحديثة - استخدام الرباط لمدة تصل إلى
شهرين فقط .

إن البعض قد يعتقد أن استخدام هذا الرباط يقتصر على الأطفال، لكنه فى
الحقيقة يستخدم للبالغين كذلك، حيث لا تزال هناك فرصة لتقويم الأسنان،
واستبدال وضعها داخل اللثة .

هل يمكن وضع الرباط أثناء النوم فقط ؟

من الممكن ذلك فى حالات كثيرة .. إذ يمكن الاكتفاء بوضع الرباط أثناء النوم
فقط، أو أثناء فترة الليل، وبذلك لا يؤثر على المظهر الاجتماعى .

ما مدى تكلفة هذا النوع من العلاج ؟

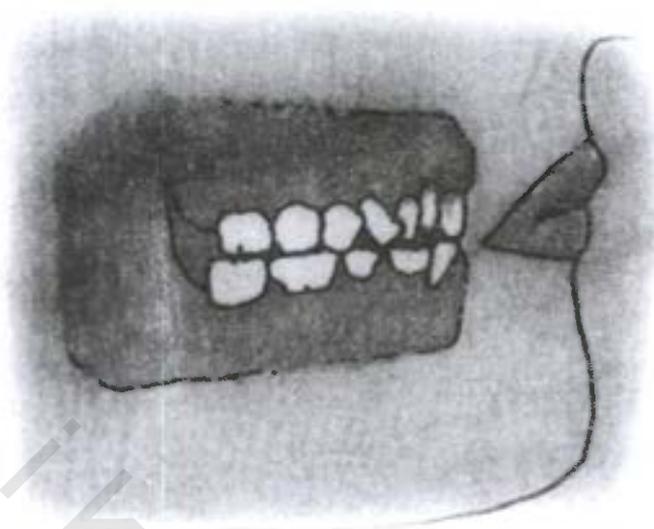
إنه لا شك مرتفع التكلفة .. ولذا يجب مناقشة هذا الموضوع مع الطبيب المختص
قبل بدء العلاج .. ومعرفة المدة التى يتطلبها حدوث تقويم كافٍ للأسنان .

هل هناك ألم بسبب وضع هذا الرباط ؟

إنه لا يتسبب فى حدوث ألم .. ولكن الإحساس بوجود جسم غريب داخل الفم
يثير بالتالى إحساساً بعدم الارتياح .. لكنه يزول تدريجياً مع التعود على استخدام
الرباط .

هل هناك وسائل أخرى للتقويم ؟

هناك وسائل أخرى كثيرة .. فعلى سبيل المثال يمكن تصحيح وضع سن بارزة
بإتاحة مكان كافٍ لها باللثة . فظهور سن فى وضع منحرف غير منتظم - ناتج عادة
من عدم وجود مكان كافٍ له باللثة .. ومن ضمن طرق علاج هذه المشكلة خلع ضرس
أو أكثر من ضروس العقل مما يوفر مساحة أكبر من اللثة تساعد فى استبدال وضع
السن البارزة أو المنحرفة .



الأسنان المنحرفة (Skew teeth) من العيوب الشائعة والناجمة عادة من عدم وجود مكان كاف لها باللثة.

الأسنان البيضاء الساطعة طم كل فناة



لماذا تصفر أسنان البعض منا؟

المتهم الأول :

.. إنها المشروبات الصابغة للأسنان ، التي يعتاد البعض منا على تناولها بكثرة وهي: الشاي ، والقهوة .

وكذلك تدخين السجائر الذي يعد أسوأ العادات التي لا تضر فحسب بمنظر الأسنان وإنما تضر كذلك بمتانتها وبصحة القم عموماً .

إن الأصباغ الناتجة عن هذه المشروبات، وعن التدخين قد تكون سطحية بسيطة يمكن تخفيفها بالانتظام على تنظيف الأسنان بالفرشاة والمعجون .. بالإضافة لإمكانية إزالتها بطريقة سهلة في عيادة طبيب الأسنان ..

كما يمكن إجراء تنظيف منزلي لإزالة اصفرار الأسنان (كما سبق).
ولكن في الحقيقة أنه في بعض الحالات تتخلل تلك الأصباغ أسطح الأسنان في
حالة وجود تشققات غير مرئية بطبقة المينا وبالتالي تصل إلى التركيب الداخلي
للأسنان وتحتجز بها .

في هذه الحالة تتطلب إزالتها طرقًا أكثر تعقيدًا في عيادة طبيب الأسنان .

المضاد الحيوي المضر بالأسنان :

هذا هو عقار تتراسيكلين (tetracycline) الذي يستخدم لأغراض علاجية
معينة كمقاومة ميكروب الطاعون على سبيل المثال .. إذ يتسبب في اصفرار الأسنان،
وبشكل دائم يصعب علاجه .

وقد وجد أن هذا التأثير السلبي يمكن أن يحدث إذا ما قدم هذا المضاد الحيوي
قبل سن الثامنة من العمر ، أي أنه يؤثر على لون أسنان الأطفال فقط، ويجعلهم
يشبون بأسنان مصفرة .

كما أن تناول الأم الحامل لهذا العقار يمكن أن يؤدي إلى حدوث اصفرار بأسنان
طفلها في ما بعد .

استخدام الفلورين بكثرة .. أمر غير مرغوب فيه !

ومن الطريف أن نعرف أن كثرة استخدام الفلورين قد تحفز على اصفرار الأسنان،
على الرغم من فائدة هذه المادة في مقاومة التسوس .

ولذا لا يفضل استخدام معاجين الأسنان بكميات كبيرة ، ولا يفضل استخدام
مستحضرات الفلورين مع استخدام المعاجين المحتوية على الفلورين .

كيف يزيل الأطباء اصفرار الأسنان ؟

هناك وسائل مختلفة لهذا الغرض .. وهذه مثل :

التبييض (bleaching) :

وهذا يفيد في تخفيف اللون الأصفر في حوالى 75 % من الحالات .
وهناك طرق مختلفة للتبييض من ضمنها استخدام مادة مؤكسدة توضع على

الأسنان، وتتعرض للحرارة والضوء لمدة نصف ساعة تقريباً حتى يتم التفاعل الذي يسفر عن إزالة الصفرة.

وهذه الطريقة تحتاج للالتزام بالحذر، لأن تسرب هذه المادة إلى الشفاه أو اللثة يمكن أن يبيضاها ويحدث حرقاناً بها .. لكن هذا البياض يكون مؤقتاً، ويزول بعد نحو أسبوع واحد .

التغليف (bonding) :

في هذه الطريقة لا يتم إزالة الاصفرار، وإنما يعمل الطبيب على إخفائه بوضع غلافة من مادة بلاستيكية على السن المصابة بالاصفرار . وهذه الطريقة يتم اللجوء إليها مع الأصباغ العنيدة كالناتجة عن تناول عقار التتراسيكلين .

وضع طربوش (crowning) :

وهذه طريقة أخرى لإخفاء اللون .. حيث يوضع طربوش فوق السن المصبوغة فيخفى لونها لكنها بالطبع طريقة غير مفضلة لأن جسم السن يختزل منه كمية كبيرة لوضع الطربوش .

وماذا عن فعالية مستحضرات تبييض الأسنان التي يعلن عنها ؟



قد تجددين أمامك في الصيدليات أنواعاً مختلفة من مستحضرات تبييض الأسنان التي يروج لها كذلك في إعلانات التلفزيون .

وليست كل هذه المستحضرات آمنة بصرف النظر عن مدى فعاليتها . ولذا لا بد قبل استخدام مستحضر ما من استشارة طبيب الأسنان لتوضيح مدى جودته، ومدى فرصة حدوث أضرار جانبية ناتجة عن الاستخدام .

ليست كل مستحضرات تبييض الأسنان التي يُعلن عنها آمنة تماماً .. ولذا يجب أن تستشيرى طبيبك أولاً قبل استخدامها.

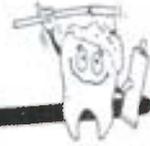


أسرار عن أسنانك ..

قد لا يبوح لك بها الطبيب !

ماذا يقول أطباء الأسنان عن طرق العلاج،

ورأيهم في المرضى المترددين عليها ؟



من خلال استطلاع للرأى بين عدد كبير من أطباء الأسنان الأمريكيين حول طرق المعالجة وتقييمهم لطرق العناية التى يقوم بها المترددين على عياداتهم، وغير ذلك من جوانب المهنة نسوق بعض الأقاويل والتعليقات التى قد لا يبوح طبيب الأسنان بها لمرضاه إنها تلك التى يحمل بعضها معلومات طريقة قد نعرفها لأول مرة .

التنظيف بالخيط .. لا يحمل كل هذه الأهمية !

يقول طبيب: « إن كثيراً من الأطباء ينصحون مرضاهم بتنظيف أسنانهم بالخيط «flossing» .. وبعض المرضى ينفذون ذلك باهتمام شديد .

إن ذلك التنظيف أشبه بتنظيف « طرف جيب البنطلون » بقطعة خيط ملفوفة حولى إصبعين !» .

والنصيحة هنا : أن استخدام الخيط فى تنظيف الأسنان يعد وسيلة إضافية لتنظيفها بالفرشاة والمعجون .. ولا ينبغى أن نتوقع من ذلك حدوث تنظيف تام .. فلا تزال هناك ضرورة لإزالة بقايا البلاك والجير بمعرفة طبيب الأسنان .

الحقيقة المؤسفة حول معلومات الناس عن الأسنان !

يقول طبيب : « إنه - للأسف - أن كثيراً من الناس ، بما فى ذلك المتعلمون المثقفون ، لا يذهبون لطبيب الأسنان مادام أنهم لا يشعرون بألم إن ارتفاع مستوى الكوليستيرول لا يؤلم عادة هو الآخر .. لكنه بلا شك يمثل خطراً على الصحة .. إننى أعتقد أن كثيراً من الناس يعتبرون الفم جزءاً لا يرتبط بالجسم وبصحته!!» .

والنصيحة هنا : يجب أن تزور طبيب أسنانك بصورة منتظمة بمعدل مرة واحدة كل ستة شهور على الأقل حتى فى حالة عدم وجود ألم .

الأسنان .. ركن هام من أركان الجمال والقبول :

ويذكر طبيب : « إنك عندما تلتقى بشخص ما ، فإن أول ما ينظر إليه فيك هو عيناك .. ثم أسنانك .. ثم شعرك .

وللأسف أن الناس - وبخاصة السيدات والفتيات - ينفقون على العناية بشعورهم أكثر ما ينفقون على العناية بأسنانهم !!» .

التسرع فى تنظيف الأسنان لا يأتى بثماره المرجوة !

ويقول طبيب : « إن العناية بتنظيف الأسنان والفم بالفرشاة والمعجون ، واستعمال الخيط تتطلب مدة لا تقل عن حوالى 10 دقائق .. وهذا لا يحدث عادة ، فأغلب الناس متسرعون فى تنظيف أسنانهم ويقضى الواحد منهم فى المتوسط 3 دقائق فقط فى التنظيف » .

لا تهمل تنظيف أسنانك الأمامية :

ويقول طبيب : « إن التهاب اللثة المتقدم الذى يؤثر على الأنسجة المدعمة للأسنان «periodontal disease» عادة ما يحدث بالضروس الخلفية . ولذا فإن كثيراً من المرضى يهتمون بتنظيف أسنانهم الخلفية ويهملون تنظيف الأسنان الأمامية أو لا يعيرونها الاهتمام الكافى » .

والنصيحة هنا : أن تهتم بتنظيف كل أسنانك .

لا تقع في هذا الخطأ الفادح !

ويقول طبيب : « إنه لو جرحت يد شخص ما جرحاً بسيطاً، فإنه عادة ما يذهب للصيدلى أو للطبيب لطلب العلاج .. بينما لو حدث نزف من اللثة فإنه يهمل استشارة الطبيب .. فى حين أن ذلك قد يكون علامة على وجود التهاب متقدم باللثة».

والنصيحة هنا : إنه لأبَد من استشارة الطبيب فى حالة حدوث نزيف من اللثة مهما كان بسيطاً ، بافتراض أنه لم يحدث بسبب استخدام فرشاة أسنان قوية، أو بسبب استخدامها بطريقة عنيفة .

إن هناك أسباباً كثيرة متنوعة وراء حدوث نزيف باللثة .. ويجب التوصل لسبب الحالة، وتقديم العلاج فى الوقت المناسب .

معالجة رائحة التدخين بوسائل خاطئة !

ويقول طبيب : « إن أغلب المدخنين يعملون على التخلص من رائحة أفواههم الكريهة باستحلاب الحلوى كالنعناع والملبس وما إلى ذلك . إن السكريات الموجودة بهذه الأنواع وما شابهها تتسرب إلى زوايا الأسنان وبين أنسجة الفم ، وتجلب لها البكتيريا مما يزيد من الضرر الواقع » .

والنصيحة هنا : أن تتوقف عن التدخين بدلاً من معالجته، أو تخفيف رائحته بوسيلة سيئة غير صحية .

ابحث عن السبب الحقيقى لرائحة فمك !

ويقول طبيب : « إن تنظيف الأسنان بالفرشاة والمعجون لا يحقق عادة النظافة الكاملة، لأن الفرشاة لا تتخلل زوايا الأسنان بدرجة عميقة .

وهذا يمكن أن يتسبب فى انبعاث رائحة غير مستحبة من الفم . ولذا فإنه يجب استخدام خيط تنظيف الأسنان والمواظبة على زيارة الطبيب لإزالة طبقة البلاك . فإذا فعلت كل هذا، واستمرت الرائحة موجودة ، فانظر إلى ما تأكله واختر غذاءك بعناية .. فإذا لم تتحسن حالتك فإنه يجب البحث عن أسباب عامة خارج الأسنان».

والنصيحة هنا :

إن الفم ورائحته يمكن أن يكشف بعض علامات أمراض جهازية تصيب الجسم ، كمرض السكر ومرض الكبد ، ولذا ينبغي بحث مشكلة رائحة الفم الكريهة بعناية للتوصل إلى السبب الحقيقي وراءها .



ابتعد عن استعمال الفرغرة المزودة بكحول !

ويقول طبيب : « إن استعمال بعض المرضى لأنواع من فرغرة الفم المحتوية على نسبة من الكحول يعطر بالفعل رائحة فمهم ويذهب بالروائح الكريهة، لكن ذلك لا يدوم أكثر من نصف ساعة ؛ لأن الكحول يجف بالفم، ويعاد خروجه رائحة أسوأ مما كانت عليه . »

لا داعى لتعقيم فرشاة أسنانك :

ويقول طبيب : « إن بعض المرضى يقتنون جهازاً لتعقيم فرشاة الأسنان بالأشعة «u.v. device» .. وهذا أمر غير ضرورى، مادام أن الشخص لا يشترك فى استعمال فرشاة الأسنان مع آخر . »

والنصيحة هنا : أنه من الكافى أن تقوم بغسل الفرشاة بعد الاستعمال، ووضعها فى وضع قائم لتجف تلقائياً بفعل الهواء .

لا تتوقع الكثير من المعاجين المبيضة للأسنان !

يقول طبيب : « إن ما تفعله المعاجين المبيضة للأسنان أنها تساعد فى إزالة اصفرار الأسنان، لكنها لا تبيضها بنفس كفاءة التبييض فى عيادة طبيب الأسنان . »

والنصيحة هنا :

لا تصدق كلام الإعلانات ! .. ففيها لا شك مبالغة شديدة لأجل الترويج للمُنتج .. أى منتج !



أعظم اختراع للعناية بالأسنان !

ويقول طبيب : « لا شك أن ظهور فرشاة الأسنان الكهربائية يعد إنجازاً كبيراً ..
فهى تتفوق فى تنظيف الأسنان بدرجة كبيرة عن فرشاة الأسنان العادية .

ولكن يعيبها ارتفاع ثمنها .. فلكى تقتنى فرشاة جيدة براءوس بديلة فعليك أن
تدفع نحو 75 دولاراً أمريكياً» !

أوصى باستخدام مضخة الماء !

ويقول طبيب : « إن من الوسائل المهمة فى تنظيف الأسنان استخدام مضخة الماء
فى المنزل . إن اللعاب يتراكم مع بعض الفضلات والبكتريا والعفن حول الأسنان ..
واستخدام هذه المضخة يطرد تلك المخلفات المتراكمة ، مما يحافظ على سلامة اللثة
والأسنان » .



مضخة الماء

ما هي مضخة الماء ؟

هذه عبارة عن آلة كهربية تقوم بدفع كميات متتالية من الماء تتخلل الزوايا بين الأسنان فتطرد منها ما قد يعلق بها من رواسب وفضلات . وهي تعتمد على استخدام الماء الدافئ، أو قد يستخدم بها نوع من غسول الفم .

وهذه من الأدوات الهامة ذات الكفاءة العالية في التنظيف .. وأكثر من ينتفع باستخدامها الأشخاص الذين يعانون من متاعب متكررة باللثة .



فوضى الأسنان !!

ويقول طبيب : « إننى أقوم بخلع أسنان لأطفال صغار، وفي سن الروضة مصابة بتسوس شديد وربما بأخرجة . ولا تعباً أمهاتهن بذلك لاعتقادهن بأنها أسنان مؤقتة سوف تسقط تلقائياً . والتفكير على هذا النحو الخاطئ أو خلع الأسنان اللبنية دون علاجها يحدث «فوضى بالأسنان الدائمة» لأنها عندما تظهر لن تجد لها مكاناً كافياً باللثة . »

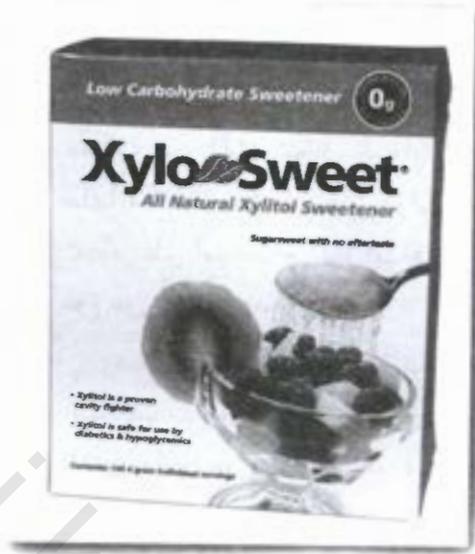
والنصيحة هنا :

حاولى المحافظة على الأسنان اللبنية لطفلك والتمسك بتقديم العلاج لها بحيث تبقى باللثة وقتاً كافياً وتسقط تلقائياً .



السكر العجيب المقاوم للتسوس !!

ويقول طبيب : « إذا أردت خفض أعداد البكتيريا بفمك فاستخدم سكر زيليتول «xylytol» الذى يدخل فى إعداد بعض أنواع من اللبان حيث إنه يغير من الوسط الكيميائى بالفم بشكل يقاوم انتعاش البكتيريا وتكاثرها .. فتناول يومياً مقدار حوالى 6 - 7 قطع من لبان الزيليتول . »



والنصيحة هنا :

إن الزيليتول من السكريات المضافة للأغذية .. ومن الطريف هنا أنه يقاوم البكتيريا - حسبما ذكر هذا الطبيب. كما أن حركة مضغ اللبان نفسها تعد مفيدة لصحة الفم لأنها تحفز على زيادة خروج اللعاب، وتنشيط الدورة الدموية .



الآباء المهملون ونقص التوعية !

ويقول طبيب : « إننى أرى كثيرًا حالات تسوس بين الأطفال تمتد بطول الأسنان حتى اللثة .. وأرى أحيانًا بين بعض المراهقين نحو ثمانى فجوات بالأسنان . إن ذلك يعكس بلا شك مدى نقص التوعية وإهمال الآباء فى توجيه أبنائهم للعناية بأسنانهم» .

لا فائدة !!

ويقول طبيب : « على مدى نحو عشرين سنة نصحنا الآباء بصورة متكررة بعدم ترك أطفالهم ينامون بزجاجة الحليب حتى لا يبقى الحليب أو العصير فى ملامسة الفم والأسنان طوال الليل فتزيد فرصة التسوس . والحقيقة أنه رغم ذلك لم يحدث تغير واضح !!» .

الحقيقة المدهشة !!

ويقول طبيب : « إن البكتيريا المسببة للتسوس يمكن أن تنتقل من الأم لطفلها الصغير إذا كانت تعاني من تسوس بأسنانها، ونقص بالعناية بنظافة فمه .. ويحدث ذلك إذا كانت تعتاد على تذوق طعام طفلها بالملعقة، ثم تقديمه له بنفس الملعقة.»

كيف تتغلب على « حرقان المعجون » ؟!

ويقول طبيب : « إن بعض المرضى يتوقفون عن استخدام المعاجين القوية المبيضة للأسنان لأن مادة الهلام بها «gel» تُحدث لهم حرقاناً أو تهيجاً بالثة والأسنان . لكى نتغلب على هذه المشكلة أنصح باستخدام غسول من الفلورين، أو هلام الفلورين قبل أو بعد استخدام هذه المعاجين .. فهو يجعل الأسنان أقل حساسية .»

لا تقلق من أشعة الأسنان !

ويقول طبيب : « إن بعض الناس يعتقدون أن أشعة إكس المستخدمة فى تصوير الأسنان يمكن أن تصيبهم بسرطان !

إنك فى الحقيقة لو خرجت لمدة ساعة أثناء النهار فسوف تتعرض لقدر من الإشعاع يفوق كل الكمية الموجودة بجهاز أشعة الأسنان .

إننى أشعر - عادة بأننى عندما لم أقم بعمل فحص بالأشعة للمريض - بأننى افتقدت وسيلة مهمة للفحص .»

والنصيحة هنا : أن جرعة الأشعة المستخدمة فى تصوير الأسنان جرعة

بسيطة جداً .. فلا تقلق بشأنها !

حشو الأمالجام آمن تماماً !

ويقول طبيب : « إننى شخصياً أضع حشواً من مادة الأمالجام بإحدى أسناني.. إنه مادة آمنة على عكس ما يعتقد البعض .. وليس هناك ضرورة من طلب بعض المرضى لاستبداله بحشو من نوع آخر .»

لا داعى لهذه التقايع !!

ويقول طبيب : « إن فرصة حدوث عدوى شديدة بسبب وضع دبايس بالفم أو

باللسان «piercing» كبيرة جداً إذا لم يصاحب ذلك إجراء تعقيم جيد .. لقد رأيت حالات فقد فيها بعض المرضى جزءاً من أسننتهم بسبب ذلك .. ورأيت حالات أخرى فقد فيها بعض المرضى بعض أسنانهم بسبب التلوث المصاحب لهذه الصيحة .. فابتعدوا عنها!..

ما المقصود بهذه الصيحة «piercing» ؟..

إن كثيراً من المراهقين والشباب فى الدول الأوروبية أو الغربية عموماً يقومون بتزيين وجوههم بوضع دبابيس بمناطق متفرقة من الوجه كمنطقة الأنف ، وزاوية الفم ، وسطح اللسان .

ونرجو ألا تصل هذه الصيحة الخطرة إلى منطقتنا العربية !

الجبهة المؤيدة لحشو الأملجام :

ويقول طبيب : « إنك تحتاج لعمل نحو 300 حشو لأسنانك من مادة الأملجام للوصول إلى نسبة من الزئبق تكفى لحدوث أضرار جانبية !

ومن الطريف كذلك أن خلع الحشو يتسبب فى وصول كمية من الزئبق إلى الجسم تفوق الكمية التى تصل منه للجسم أثناء استمرار وضعه وذلك بسبب تكسيره وتفتيته داخل الفم !» .

تكاليف علاج الأسنان الباهظة !

ويقول طبيب : « إن بعض المرضى يوافقوننى تماماً فيما أذكره لهم من علاجات متفرحة .. لكننى عندما أذكر لهم تكاليف ذلك أراهم يعدلون عن موافقتهم، ويطلبون الاكتفاء بتقديم نحو 30 % فقط من العلاج الذى اقترحته عليهم !»

السبب الخفى للصداع !

ويقول طبيب : « إن الضرس المؤلم ليس هو السبب الوحيد للصداع الناتج من الأسنان .. ولكن عدم انتظام الأسنان كذلك يمكن أن يؤدى لصداع نصفى .. إننى عندما أقوم بإجراء عملية تقويم لبعض هذه الحالات تختفى الشكوى من الصداع!..»

الأسنان تكشف عن الإصابة بالسكر !

ويقول طبيب : « في حالات كثيرة يكون حدوث نزيف من اللثة مؤشراً لوجود إصابة بمرض السكر .

إننى عندما أصادف حالة من هذا النوع، ويصحبها بصفة خاصة فقد لبعض العظام حول الأسنان أقوم بأخذ عينة دم لإرسالها للمعمل وغالباً ما تشير النتيجة إلى وجود إصابة بمرض السكر أو وجود قابلية شديدة للإصابة » .

الفقر .. والعناية بالأسنان !

ويقول طبيب : « إنه مهما انخفض مستوى معيشة الفرد فإنه لا يزال قادراً على توفير العناية الأساسية لأسنانه .

لكن ذلك لا يحدث . فهناك الكثيرون ، وبخاصة في دول العالم الثالث ، يفقدون أسنانهم بسبب الفقر » !

الحقيقة المدهشة عن بياض الأسنان !

ويقول طبيب : « إن الأسنان عندما تجف من الماء واللعب تصير تلقائياً أكثر بياضاً .

فإذا ظللت فاتحاً فمك لمدة نحو ساعة في عيادة طبيب الأسنان فستصبح أسنانك تلقائياً أكثر بياضاً بسبب الجفاف .

وهذه الحقيقة الغائبة عن المرضى تجعلهم يعتقدون أنهم حصلوا على قدر كبير واضح من التبييض في عيادة طبيب الأسنان .. ولكن في الحقيقة أن نصف هذا العمل قد تم تلقائياً !» .

ممنوع الإفراط في تبييض الأسنان !

ويقول طبيب : « إن تكرار عمل تبييض للأسنان في عيادة الطبيب وتكرار التبييض المنزلى باستخدام بعض المستحضرات يجعل طبقة المينا رقيقة .. ويجعل بالتالى الأسنان شفافه نوعاً ما مفتقدة للبياض السميك » .

أخطاء فى المهنة !

ويقول طبيب : « إنه لا ينبغي أبداً عمل تقويم للأسنان فى وجود مشكلة بالضم .. إننى رأيت حالات أُجْرِىَ لها تقويم فى وجود مشاكل بالضم كالتهاب اللثة . إنه لا شك أن هناك أخطاء كثيرة فى مهنتنا» .

زرع الأسنان يرفع القدرة الجنسية !!

ويقول طبيب : « إن هناك دراسة ذكرت أنه حدث تحسن فى القدرة الجنسية بعد عمل زرع أسنان! إن تفسير ذلك هو أن تعويض الأسنان المفقودة بزرع أسنان جديدة دائمة يجعل الشخص يشعر بالشباب أو يستغنى عن طقم الأسنان الذى كان يشعره بالشيخوخة!».

كيف تختار طبيب أسنانك؟!

ويقول طبيب : « إن كثيراً من الناس يعتقدون أنه كلما ارتفعت تكاليف العلاج دل ذلك على مهارة الطبيب . وهذا ليس صحيحاً بالتأكيد .

كما أنك إذا أردت اختيار طبيب مناسب بناء على سؤال الأصدقاء .. فتأكد من أنهم ذهبوا له منذ نحو خمس سنوات حتى تتأكد أن عمليات الحشو أو تركيب طرايبش التى أجريت لهم قد أثبتت كفاءتها .. إذ يحتاج ذلك وقتاً طويلاً لاختبارها».



المراجع

- Good Teeth, Mandy Collins.
- Complete Family Guide to dental Health, Barrie Sherman & Anne Sherman.
- Readers Digest, July 2009.
- Care of Your Teeth.
- The Merck Manual - MSD.
- Inside the Body, kingfisher.

obeikandi.com



obeikandi.com

الفهرس

3	مقدمة
5	أسنانك إحدى صور إبداع الخالق.. فتعلم كيف تحافظ عليها
21	الأسنان والغذاء
30	الفحص الدوري للأسنان
34	أسنانك خلال فترة الحمل وطرق العناية بها
40	كيف تتأثر الأسنان بمرض السكر. والتدخين؟
48	أسنان طفلك وطرق العناية بها
59	تسوس الأسنان.. مشكلة. فكيف نقاومها؟
71	مشاكل اللثة والجيوب
77	علاجات شائعة في عيادة طبيب الأسنان
88	تعويض الأسنان المفقودة.. وتقويم الأسنان
98	أسرار عن أسنانك قد لا يبوح لك بها الطبيب
109	المراجع