

طرق وكيفية تنظيف الأسنان



مما لا شك فيه أن المواظبة على نظافة الفم من أهم العوامل اللازمة للحفاظ على سلامة الأسنان وصحتها ، لذلك يجب أن تقوم بتنظيف الفم والأسنان بالوسائل المختلفة أو على الأقل غسله بالماء عقب تناول الطعام حتى تتخلص من بقايا وفضلات الطعام التي تساعد البكتيريا على مهاجمة الأسنان .

★ ما طرق ووسائل تنظيف الانسان ؟

١- اغيظ السني :

الخيظ السني هو أفضل الوسائل لتنظيف أعناق الأسنان وما حولها وكذلك بين الأسنان وبعضها ، حيث يساعد على التخلص من تجمعات البكتيريا وفضلات الطعام المتواجدة في المناطق السابق ذكرها .

وهناك نوعان من الخيظ السني : الخيظ المشمع ، والخيظ غير المشمع ، والأخير هو الأفضل والأكثر فاعلية في تنظيف الأسنان ، ومما هو جدير بالذكر أن الخيظ السني هو الوسيلة الوحيدة الفعالة لتنظيف فضلات وبقايا الطعام الموجودة بين الأسنان .

كيفية استخدام الخيظ السني :

تؤخذ قطعة من الخيظ المذكور - ويمكن الحصول عليه من الصيدليات - طولها ٣٠ - ٥٠ سم ثم يلف طرفها على الإصبع الوسطى من اليد أما الطرف الآخر فيلف على الإصبع المقابل لليد الأخرى ، ثم يمرر الخيظ بين الأسنان وبعضها في المسافات الموجودة بين الأسنان ، كما يمكن أيضاً تحريك الخيظ للأمام والخلف إذا كانت المسافات بين الأسنان ضيقة .

٢- فرشاة الأسنان :

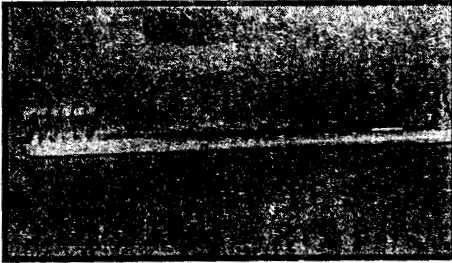
إن الوظيفة الأساسية لفرشاة الأسنان هي إزالة تجمعات البكتيريا وكذلك فضلات الطعام الموجود على أسطح الأسنان المختلفة وكذلك من المجرى اللثوى الذى يوجد بجوار عنق السن عند مكان اتصال الأسنان باللثة .ومن فوائد فرشاة الأسنان أيضاً أنها تقوم بعمل تدليك لأنسجة اللثة حتى تحافظ على نشاط الدورة الدموية بها وبذلك تصبح اللثة فى حالة صحية سليمة .

★ كيفية استخدام فرشاة الأسنان :

لكى تقوم فرشاة الأسنان بأداء وظيفتها كاملة وسليمة ، لابد من استخدامها بطريقة سليمة ، وبذلك تتوقف فاعلية فرشاة الأسنان فى القيام بعملها فى تنظيف الأسنان على مدى معرفة الشخص بالكيفية السليمة لاستعمالها حتى يمكن الحصول على أكبر قدر من الفائدة بإزالة بقايا الطعام وتجمعات البكتيريا المتراكمة على الأسنان .

★ هل هناك صفات معينة لفرشاة الأسنان ؟

إن فرشاة الأسنان المثالية يجب أن تتصف بالصفات الآتية :



١- لا تسبب أذى لأنسجة اللثة .

٢- يكون رأسها صغيراً بقدر الإمكان حتى يسهل وصولها إلى أماكن الفم المختلفة .

(فرشاة الأسنان المثلى ولها زائدة مطاطية عند نهاية اليد)

٣- تحتوى رأسها على صفين أو ثلاثة من خصلات الشعيرات الطرية والمصنوعة من النايلون .

٤- يجب أن تنتهى أطراف الشعيرات على شكل مستدير وناعم .

٥- يجب أن تكون جميع الشعيرات متساوية فى الطول .

٦- يجب أن تكون جميع الشعيرات مستوية السطح (أى ليست محدبة أو مقعرة) .

٧- يجب أن تتوازي رأس الفرشاة مع يدها .

٨- يجب ألا تكون مصنوعة من الشعر الطبيعى لأن هذه الشعيرات ليست متساوية القطر أو الحجم كما أنها تجف بصعوبة .

والفرشاة المفضلة للشخص العادى هى الفرشاة متوسطة الليونة (فكلما زاد الطول وقل القطر زادت ليونة الفرشاة) ، أما الفرشاة الصلبة (ذات الشعيرات الصلبة) فإنها تؤذى اللثة مما تسببه من خدوش أو التهابات بها وكذلك تؤدى إلى تآكل الأسنان إذا استمر الشخص على استعمالها لفترة طويلة .

ويتوقف اختيار مدى ليونة شعيرات فرشاة الأسنان أو صلابتها على حالة أنسجة اللثة لكل شخص وكذلك كيفية رص الأسنان فى فكه واكتمال عددها أو نقصانه ، وكذلك شكل الأسنان نفسها ، والحالة الصحية للفم ، والأسلوب المتبع فى تنظيف الأسنان ، واختيار الفرد نفسه لما يفضله ، وكذلك حسب توصية الطبيب المعالج بما يتفق مع كل حالة حسب ظروفها .

★ طريقة استخدام فرشاة الانسان :



(الطريقة المثلى لاستخدام فرشاة الأسنان)

توجد عدة طرق لاستخدام فرشاة الأسنان والمعجون ، ولكن يجب أن نستخدم الطريقة الصحيحة حيث أن الاستخدام الخاطئ للفرشاة قد يؤدى إلى إضرار باللثة والأسنان كما أنه لا يؤدى إلى النتيجة المطلوبة .

والطريقة المثلى لاستعمال الفرشاة هى التى يتم فيها تحريك معصم اليد
الممسكة بالفرشاة مع تحريك الشعيرات بحركة تشبه حركة الكنس فى
الاتجاه من عنق السن إلى السطح الطاحن أو القاطع وخطواتها كالاتى :



(تنظيف الأسطح الداخلية
للأسنان السفلى اليمنى)

١- ضع الشعيرات بحيث يتجه طرفها
ناحية عنق الأسنان أى مكان اتصال اللثة
بالسن أو الضرس فى الناحية المواجهة
للشدق .

٢- يجب أن تجعل يد الفرشاة موازية
للسطح الطاحن للأسنان .



(تنظيف الأسطح الداخلية
للأسنان السفلى اليسرى)

٣- حرك معصم اليد ليحرك شعيرات
الفرشاة على أسطح الأسنان المواجهة للشدق
(الخد) ببطء فى اتجاه السطح الطاحن .

٤- فى كل مرة تنظف ثلاثة أسنان أو
ضروس فقط وتكرر الحركة من ست إلى
عشر مرات فى كل منطقة .



(تنظيف الأسطح الداخلية
للأسنان الأمامية السفلى)

٥- استمر فى التنظيف مبتدأ من الجهة
اليسرى السفلية للضروس ثم انتقل إلى
المنطقة الأمامية ثم الناحية اليمنى السفلية -
من الفك الأسفل - ثم انتقل إلى الفك
العلوى من الناحية اليمنى الخلفية ثم
الأمامية حتى تصل إلى الضروس اليسرى

العلوية ، مع ملاحظة تغيير زاوية يد الفرشاة من المنطقة الأمامية بحيث تصبح
عمودية على السطح القاطع للأسنان بدلاً من أن تكون موازية له .

٦- كرر العملية وقم بتنظيف جميع أسطح الأسنان المواجهة للشدق ثم

الانطباقية ثم المواجهة للسان كل على حدة وكل بنفس عدد مرات التنظيف وذلك فى الفكين العلوى والسفلى .

٧- غير مسافة فتح الفم وذلك بإرخاء الشدقين اتساعاً وضيقاً حسب تغير المكان الذى تقوم بتنظيفه ليلائم ويستوعب حركة الفرشاة ويسمح لها بحرية التحرك .

٨- اجعل بعض الشعيرات من نهاية رأس الفرشاة تدخل المجرى اللثوى خلف آخر ضرس من كل ناحية من نواحي الفك وحرك الفرشاة للأمام والخلف مع مراعاة أن تكون يد الفرشاة موازية للسطح الانطباقي ونظف هذه الأماكن جيداً .

★ طريقة أخرى لاستعمال الفرشاة :

وتسمى هذه الطريقة - بطريقة التنظيف أو الدلك الدائرى - وهى عبارة عن التنظيف بحركات دائرية رحوية كالاتى :

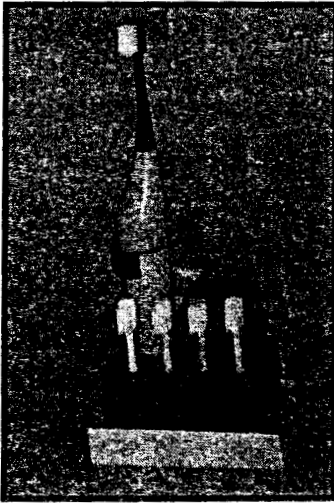
١- ضع شعيرات الفرشاة على سطح الأسنان المواجهة للشدق فى اتجاه اللثة بزاوية ٩٠ درجة .

٢- اضغط برفق على الفرشاة بحيث لا تؤذى اللثة وأبدأ بتحريكها بحركات دائرية مرات عديدة قد تصل إلى أكثر من خمس مرات فى كل منطقة من الفم وانتقل ببطء تدريجياً إلى الأماكن الأخرى مواصلاً عمل الحركات الدائرية هذه حتى تنتهى من تنظيف جميع أسطح الأسنان المختلفة من كافة مناطق الفم العلوية والسفلية .

٣- قد يستدعى وضع الفرشاة بطريقة خاصة على أسطح الأسنان الأمامية المواجهة للسان ، بحيث تكون يد الفرشاة عمودية على السطح القاطع للأسنان ، مع اتباع نفس الحركات الرحوية الدائرية .

* ملاحظات عامة :

- يجب أن تكون فرشاة الأسنان جافة عند الاستخدام أى غير مبللة .
- يجب أن تكون فرشاة الأسنان نظيفة أى ليس بها فضلات . لذلك يجب أن يكون لدى كل فرد فرشاتان ، واحدة يستخدمها فى الصباح وأخرى للمساء ، حيث تغسل الفرشاة جيداً بالماء بعد استعمالها وتترك لتجف .
- إن فرشاة الأسنان لا تزيل كل الرواسب الجيرية من الأسنان لذلك يجب مراجعة طبيب الأسنان بشكل دورى من أن إلى آخر لإزالة الرواسب الجيرية المتبقية التى لم تقم الفرشاة بإزالتها .



(فرشاة الأسنان الكهربائية)

★ فرشاة الأسنان الكهربائية :

أنتجت شركات الأسنان فرشاة تعمل عن طريق محرك كهربائى حيث يستمد طاقته الكهربائية إما من التيار المتردد مباشرة أو باستخدام البطاريات ، وتتميز هذه الفرشاة بأن لها رأساً أصغر قليلاً من الفرشاة العادية وأن لها يداً أطول وأكبر من الفرشاة العادية وهذه المميزات تجعلها حرة الحركة . ويحتوى الرأس على شعيرات لينة لا تؤذى اللثة عند الاستعمال . وتختلف سرعة الفرشاة ، وطريقة عملها وحركتها باختلاف طرازها وهى بدون شك تتفوق على الفرشاة اليدوية العادية فى التنظيف وإزالة الفضلات وقد يوجد فى الجهاز أكثر من فرشاة لأكثر من شخص .

★ هل توجد استخدامات أخرى لفرشاة الأسنان ؟

تتراكم تجمعات من الجراثيم والبكتيريا على سطح اللسان ، وتقوم

بمهاجمة أنسجة الفم واللسان وقد تغزو الجسم كله عن طريق الفم ،
وتساعد فضلات الطعام المتراكمة بين ثنايا حلقات اللسان على زيادة
الالتهابات حيث أنها تعتبر وسطاً مناسباً ومفضلاً لنمو هذه الجراثيم
والميكروبات ، ولذلك فإن تنظيف اللسان يساعد على إزالة هذه التجمعات
الضارة من البكتيريا وكذلك إزالة فضلات الطعام المتراكمة أيضاً مما يؤدي
إلى وقاية الشخص من الالتهابات والأمراض وتحسين الصحة العامة بالإضافة
إلى إكساب الفم رائحة طيبة عطرة بدلاً من الرائحة الكريهة الناتجة عن
الالتهابات ، وتنظيف الفم يساعد أيضاً على تنشيط الدورة الدموية به .



تنظيف اللسان باستخدام فرشاة الأسنان

وينظف الفم واللسان بواسطة
الفرشاة وذلك بعد الانتهاء من
تنظيف الأسنان ، ونبدأ بطرف
اللسان ثم نتجه للخلف وبحركة
خلفية أمامية أو حركة دائرية ،
ويجب تنظيف اللسان بلطف حتى
لا تحدث جروح أو خدوش فيه .

★ وسائل أخرى لتنظيف الفم :

هناك بعض الحالات الخاصة مثل حالات الجسور والتركيبات الصناعية
التعويضية بالفم وأجهزة تقويم الأسنان المثبتة على الأسنان ، وفي هذه
الحالات ينصح باستخدام أحد الأجهزة التالية :

١- الفرش ذات الأطراف المطاطية المدببة .

٢- خشب الأسنان .

٣- رشاشات المياه المنشطة للثة والمدلثة لها (water jets) وهو جهاز
يقوم بدفع كمية من المياه على شكل رشاش ويعمل بالكهرباء وقد يوجد في
الجهاز أكثر من رشاش حتى يمكن لأكثر من شخص استخدام الجهاز .

٤- المضمضات والغسول .

٥- السواك : أفضل أنواع السواك هى التى تستخرج من شجرة الأراك حيث يؤخذ غالباً من جذور هذه الأشجار البالغة من العمر عامين أو ثلاثة ، وقد يكون جافاً أو أخضر ، وللسواك رائحة خاصة مميزة ، ويرجع ذلك لوجود مادة لها علاقة بالخردل تسمى سينجرين (Sinnigrin) ، وهى أيضاً المسؤولة عن إعطاء السواك الطعم الخاص به .

وتوجد أشجار الأراك فى المناطق الاستوائية الحارة مثل منطقة عسير فى السعودية وسيناء وصعيد مصر والسودان وإيران .

والسواك غنى بالمواد المطهرة والمنظفة لذلك فهو قاتل الميكروبات والجراثيم . كما يحتوى السواك أيضاً على مواد قابضة مثل حامض التانيك (tannic acid) الذى يعمل على قبض الأوعية الدموية فهو بذلك يمنع النزيف الدموى من اللثة .

ويفضل استخدام السواك بعد بله بالماء ، كما يجب الحفاظ عليه نظيفاً وتغييره من حين لآخر ذلك لأنه يفقد مادته المهمة المقاومة للجراثيم بطول الاستخدام .

ويتركب السواك كيميائياً من ألياف السيليلوز ، وبعض الزيوت العطرية الطيارة والأملاح المعدنية مثل كلوريد الصوديوم ، وكلوريد البوتاسيوم ، وقد تنافست شركات الأدوية فى تصنيع معجون أسنان يحتوى على خلاصة السواك وذلك للمحافظة على سلامة الفم والأسنان، وقد وجد ذلك القفر العلمى نجاحاً باهراً فى عالم طب الأسنان . ولقد سبق الإسلام العلم الحديث بأربعة عشر قرناً من الزمان حينما نبأ عن السواك رسولنا الكريم الذى لا ينطق عن الهوى وإنما يوحى إليه فقال صلى الله عليه وسلم : « لولا أن أشق على أمتى لأمرتهم بالسواك عند كل صلاة »^(١) ، وقال أيضاً عليه أفضل الصلاة والسلام : « السواك مطهرة للفم مرضاة للرب »^(٢) .

(١) أخرجه مسلم فى صحيحه ، ورواه أحمد فى مسنده .

(٢) أخرجه النسائى .

وقال ابن قيم الجوزية عن السواك فى كتابه الطب النبوى : « وأصلح ما اتخذ السواك من خشب الأراك ونحوه ، ولا ينبغي أن يؤخذ من شجرة مجهولة ، فربما كانت سمّاً ، وينبغي القصد فى استعماله ، فإن بالغ فيه فربما أذهب طلاوة الأسنان وصقالتها ، وهىأها لقبول الأبخرة المتصاعدة من المعدة والأوساخ ، ومتى استعمل باعتدال جلى الأسنان ، وأطلق اللسان ، ومنع الحفر ، وطيب النكهة ، ونقى الدماغ وشهى الطعام وأجود ما استعمل مبلولا بماء الورد ...

وفى السواك عدة منافع : فهو يطيب الفم ، ويشد اللثة ، ويقطع البلغم ، ويجلو البصر ، ويذهب بالحفر ، ويصح المعدة ، ويصفى الصوت ، ويعين على هضم الطعام ، وينشط للقراءة والذكر والصلاة ، ويطرّد النوم ، ويرضى الرب ، ويعجب الملائكة ويكثر الحسنات ويستحب كل وقت ، ويتأكد عند الصلاة ، والانتباه من النوم ، وتغير رائحة الفم . »

★ معجون الأسنان :

هل من الضروري استخدام معجون الأسنان؟

يمكن أن تقوم الفرشاة بتنظيف الأسنان دون الحاجة إلى استعمال المعجون ، ولكن المعجون يساعد على التنظيف كما أنه يضيف للفم طعماً ورائحة طيبة .

هل تختلف معاجين الأسنان بعضها عن بعض ؟

لا تختلف معاجين الأسنان كثيراً فى تركيبها بعضها عن البعض ، بل يمكن القول بأنها تتشابه كلها تقريباً فى تركيبها ووظيفتها فهى تقوم على تعطير رائحة الفم والمساعدة على تنظيف الأسنان ، ولكن الاختلاف قد يكون فى المواد الملونة أو المواد المضافة لإضفاء مذاق طيب ورائحة خاصة ، وقد يضاف إلى بعضها أدوية خاصة معينة مثل المضادات الحيوية ولكن ذلك

قد يسبب حساسية للثة أو اكتساب الجراثيم والبكتيريا - الموجودة في هذه المنطقة - مناعة ضد هذه المضادات الحيوية المستخدمة محلياً ثم يجعلها لا تتأثر بعد ذلك بهذه المضادات الحيوية .

هل يمكن إضافة مواد مفيدة لمعاجين الأسنان ؟

يمكن إضافة أملاح الفلوريد إلى معاجين الأسنان حيث أنها تكسب مينا الأسنان صلابة ومقاومة ضد تسوس الأسنان أو الذوبان في الأحماض البكتيرية كما يمكن أيضاً إضافة مواد تقلل من حساسية الأسنان وذلك لذوى الأسنان الحساسة الذين يتألمون لأقل تغير في حرارة الفم يتناول المشروبات سواء بالسخونة أو البرودة .

هل هناك مواد لاينبغي إضافتها إلي معجون الأسنان ؟

يجب ألا يحتوى معجون الأسنان على مواد منظفة خشنة مثل مسحوق السيليكا الذى يخدش مينا الأسنان ويصيبها بالتآكل مع كثرة الاستعمال . .