



كيف تعتني بأسنانك؟



ما هي أهم أمراض الفم والأسنان؟

- تسوس الأسنان
- التهاب اللثة

تعتبر حالات تسوس الأسنان هي الأكثر انتشاراً حول العالم بين الأطفال والمراهقين، إلا أنه يمكن أن يصيب الإنسان في أي مرحلة من عمره، والتسوس لا يعتمد على سن معينة، ولكنه يحدث بسبب العوامل والمؤثرات التي ما إن تتوفر يصبح السن مهدد بالتسوس ومن ثم بالإصابة بمضاعفات أخرى كالإلتهابات وربما فقدان السن المصاب



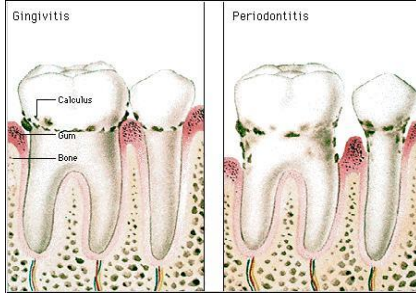
توجد في الفم أنواع مختلفة من الجراثيم، وتستقر تلك الجراثيم في التجاويف الموجودة بين الأسنان، وعند تناول الأطعمة، خاصة التي تحتوي على السكريات أو النشويات، تقوم تلك الجراثيم بالعمل على تحويل تلك النشويات إلى أحماض تعمل على إذابة طبقة المينا.

سبب التهاب اللثة هو تراكم طبقة البلاك ( و هي طبقة غشاء لزج يتراكم على الأسنان فوق و تحت مستوى خط اللثة ) أملينة بالبكتيريا و تلتصق على الأسنان



## علامات مرض الأسنان :

- إحمرار ، إنتفاخ ،آلام في اللثة
- نزيف اللثة
- تراجع اللثة عن الأسنان مما يبدو أنها أطول- حركة في الاسنان
- رائحة كريهة
- إحساس بعدم الراحة عند العض على الأسنان



## الإجراءات التي يجب اتخاذها للحفاظ على صحة اللثة والأسنان:

- ١- المبادرة بزيارة طبيب الأسنان في مرحلة مبكرة من عمر الطفل
- ٢- تناول طعام صحي متوازن مثل الخضروات و الفاكهة الطازجة لإحتوائها على الالياف و المواد المغذية للأسنان مع تجنب الأطعمة المحلاة والتي تحدث التصاقاً بالأسنان والتقليل من المشروبات الغازية و القهوة



- ٣- العناية بأسنان الرضيع، فعلى الرغم من أن أسنان الرضع يتم استبدالها، فإنه من المهم الاهتمام بها، لأن هذه الأسنان اللبنية تحفظ مكان الأسنان الدائمة التي سوف تظهر لاحقاً وتؤثر في قدرة الطفل على الحديث ومضغ الطعام جيداً



٤- ينصح الأطباء ما قبل ظهور الأسنان أن تنظف الأم لثة الطفل بقطعة قماش نظيفة بعد الرضاعة، وإذا كان الطفل لديه أسنان يجب تنظيفها مرتين يومياً صباحاً وقبل الذهاب للفراش وإن أمكن أكثر من ذلك



٥- استخدام فرشاة أسنان مناسبة ومعجون يحتوي على الفلورايد



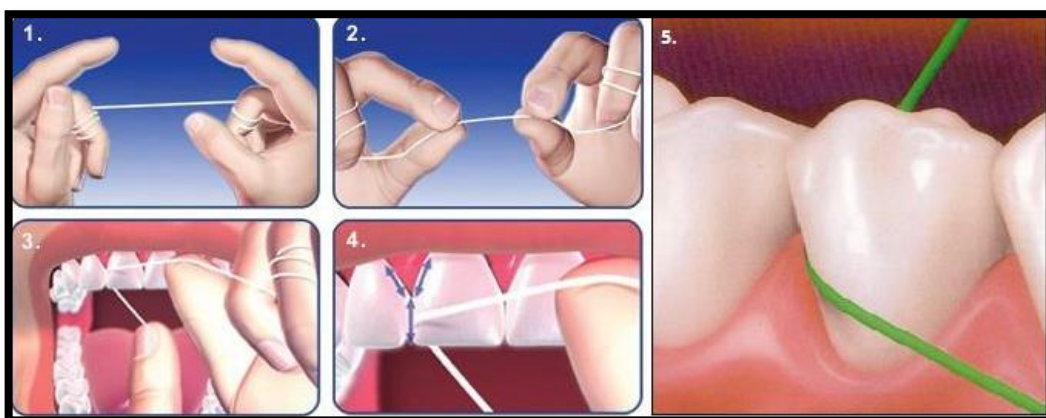
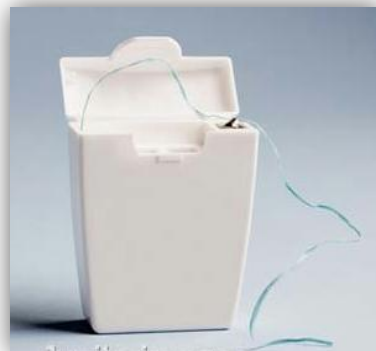
٦- ويتم التنظيف عبر تفريش الأسنان بفرشاه ناعمة وتنظيف الضروس والأسنان من جميع الإتجاهات و خاصة من الداخل مع الحرص على التنظيف مرتين على الأقل يومياً (قبل النوم وبعد الإستيقاظ مباشرة) وذلك لأن الفم يفرز لعاب أقل أثناء النوم مما يسمح للجراثيم في الفم بممارسة نشاطها بحرية.



٧- حافظ على أدوات تنظيف الأسنان نظيفة وجافة و تجنب تغطيتها مباشرة بعد الإستخدام لأن هذا يعزز من نمو البكتيريا



٨- خيط الأسنان: ويستخدم بعد كل وجبة للتخلص من بقايا الطعام التي تستعصى على الفرشاه إزالتها





٩- محاليل المضمضة وهى محاليل طبية تباع فى الصيدليات طعمها لاذع لاذع بها مواد مطهرة تساعد على قتل البكتيريا و التخلص من الروائح الكريهة



١٠- الحرص على تنظيف الأطقم المتحركة و إزالتها عند النوم



١١- استخدام العلكة الخاليه من السكر بعد الوجبات للمساعدة على تنظيف الاسنان



١٢- زيارة طبيب الأسنان بصفة دورية من أجل التحقق من صحة الأسنان و تنظيفها بشكل احترافي



**هناك بعض الأخطاء الشائعة والتي نرتكبها في العناية بالأسنان وفي آلية تنظيفها والتي يجب الحذر منها**

١- تنظيف الأسنان بعنف من خلال الفك الشديد للسن أثناء التنظيف بالفرشاة والمعجون ، حيث أن هذه الطريقة لا تعمل على تنظيف الأسنان وتكون نتائجها أكبر ، حيث أنها تسبب جروح في اللثة ، مع نزول بعض قطرات الدم من اللثة و تآكل في سطح السن .

٢- بعض الأشخاص يعتبرون أن مضغ العلكة هو بديل عن التنظيف بالفرشاة والمعجون ، ولكن هذا الأمر خاطئ ، حيث أن التنظيف باستخدام الفرشاة والمعجون أمر لا مفر منه.