

ما هي أمراض الفم الرئيسية التي يجب الوقاية منها؟

تسوس الأسنان

هو مرض ينتج عن البكتريا التي تقوم، باستعمال السكر الموجود في الطعام، بإنتاج حمض يقضي على معادن الأسنان حتى التسبب في دمارها. من أجل تجنب ذلك، يجب الحد من استهلاك الحلويات، وبوجه خاص بين وجبة طعام وأخرى وغسيل الأسنان بشكل دوري بالفرشاة ومعجون الأسنان المشبع بالفلور من أجل القضاء على البكتريا والحصول، من خلال مادة الفلور، على أكبر قدر من مقاومة الأسنان.

مرض محيط الأسنان

وهو مرض يؤثر على اللثة. في المرحلة المبكرة من المرض يحدث التهاب وتنزف اللثة (ما يعرف باسم خينخيفيتيس) في حالة عدم فرض الرقابة على المرض من الممكن أن تبدأ عملية فقدان العظم الذي تثبت الأسنان فيه (ما يعرف باسم بيريودونيتيس)، ويظهر هذا المرض على شكل تحرك الأسنان وسقوطها في النهاية. من أجل تجنب هذا المرض يجب الحفاظ على نظافة ممتازة للفق وتجنب التدخين.

سرطان الفم

أفضل وسيلة للوقاية من ظهور سرطان الفم تتمثل في تجنب أسبابه: التدخين، الخمر، الحالة السيئة للأسنان أو أحد قطع الأسنان المركبة غير المثبتة جيداً. من الممكن أن تكشف الرقابة الصحية التي يقوم بها طبيب الأسنان عن الإصابات في المراحل المبكرة، وبذلك يتم تشخيص العلاج أفضل.

لماذا يلزم توجيه العناية إلى الفم والأسنان؟

لأنه بالحفاظ عليهما في صحة جيدة نكسب نحن. في المجال الأول، نتفهم بالحد من المضاعفات والألام الناتجة عن أمراض الأسنان والحد من العلاج من أجل إصلاحها. في المجال الثاني، لأن أي إصلاح أو استبدال للأسنان، بغض النظر عن امتيازه وعلو ثمنه، لن يكون بأي حال من الأحوال أفضل من الأسنان الطبيعية، لا من حيث المهام التي تقوم بأدائها ولا من حيث الناحية الجمالية ولا من حيث دوامها. بناء على ما ذكر يجب القيام بإتباع الإرشادات التي تظهر في هذا الكتيب، وعلى الرغم من أنه من الممكن أن لا نكونوا نعاون من أي مشكلة، قوموا بزيارة طبيب الأسنان مرة في السنة.



الفم والأسنان، كيف ولماذا يجب العناية بها؟

Sanitat Respon 24 hores
902 111 444



لماذا تنزف اللثة؟

تنزف اللثة في الكثير من الأحيان لأنها مصابة بالتهاب (ما يعرف باسم خينخيفينيس)، ولأنها بذلك تكون مريضة. في حالة عدم اختفاء النزيف بعد مرور أسبوع واحد، من خلال تنظيف الأسنان بالفرشاة بالصورة الصحيحة لمدة 3 دقائق بعد كل وجبة من وجبات الطعام، يلزم القيام بزيارة طبيب الأسنان.

ما هي المأكولات التي تسهل ظهور تسوس الأسنان؟

الأغذية الغنية بالسكريات، وذلك بغض النظر عما إذا كانت الأغذية أغذية طبيعية أو مصنوعة. وهكذا فإنه يجب أن تفرص الرقابة على استهلاك الحلويات التي يتناولها الأطفال والحلوى والمشروبات الغازية وعصير الفواكه والحبوب والشوكولاته والأيس كريم والصلصات والعسل ... الخ، وبوجه خاص بين وجبة وأخرى.



اعتباراً من أي سن يلزم القيام بتنظيف الأسنان بالفرشاة والمعجون؟

يلزم القيام العناية بها وتنظيفها منذ ظهور الأسنان (في سن 6 أشهر)، ويتم ذلك باستعمال قطعة من الشاش المبللة بمستحضر من الفلور ذي التركيز اليومي ويتم لف قطعة الشاش على أصبع الشخص الذي يوجه العناية للطفل.

من المناسب أن تبدأ عادة تنظيف الأسنان بالفرشاة اعتباراً من سن سنة من العمر (12 شهراً). اعتباراً من سن 3 سنوات يلزم القيام باستخدام الفرشاة مع قدر صغير من معجون الأسنان الخاص بالأطفال (مع درجة تركيز قدرها 500 بي. بي. إم. من الفلور)، ويكون حجم معجون الأسنان أصغر من حجم البسلة، ويتم ذلك مرة في اليوم. اعتباراً من سن 6 سنوات، يجب أن يتم تنظيف الأسنان بالفرشاة مرتين في اليوم بمعجون يحتوي على مادة الفلور. يجب تعزيز هذه العادة والإبقاء عليها طول الحياة. حتى سن 7 سنوات يلزم أن يقوم الكبار بالإشراف مباشرة على عملية تنظيف الأسنان بالفرشاة لكي يتم التأكد من استعمال الفرشاة ومعجون الأسنان بالصورة الصحيحة.

كيف يجب تنظيف الأسنان بالفرشاة؟

يجب تنظيف الأسنان بالفرشاة خلال ثلاثة دقائق، مع تنظيف كل الأوجه (الأسطح التي تمضغ والأسطح الملامسة للشهاف والتي تلامس اللسان)، وبوجه خاص المنطقة القريبة من اللثة.

من خلال تنظيف اللسان بالفرشاة نتخلص من البكتيريا ونسهل أن تكون رائحة الفم أفضل. يجب استعمال معجون الأسنان حيث أن ذلك يساعد على تنظيف الأسنان من خلال مادة منظفة، وهو بالإضافة إلى ذلك يحتوي على مادة الفلور التي تقوي الأسنان. كمية معجون الأسنان التي يجب استعمالها تماثل مفاص البسلة ولا يلزم وضع كمية أكبر. في حالة الأطفال، يتم استعمال معجون أسنان مخصص للأطفال تكون درجة تركيز مادة الفلور فيه أقل (500 بي. بي. إم تقريباً)، ويتم محاولة ألا يقوم الأطفال ببلع المعجون.

كم مرة يجب أن يتم فيها تنظيف الأسنان بالفرشاة والمعجون في اليوم؟

ينصح بأن يتم تنظيف الأسنان بالفرشاة والمعجون بعد كل وجبة ومن وجبات الطعام. ينصح الاتحاد العالمي للأسنان أن يتم ذلك باستعمال معجون أسنان يحتوي على مادة الفلور ومرتين في اليوم بحد أدنى، وذلك اعتباراً من سن 6 سنوات.

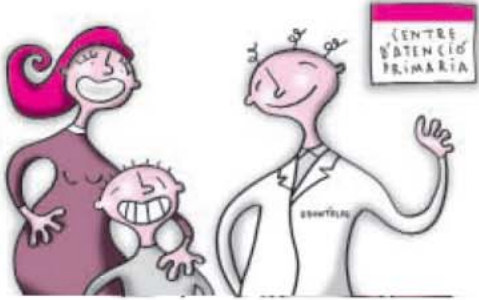
كيف يجب أن تكون فرشاة الأسنان؟

كقاعدة نظافة يجب أن يقوم كل شخص من الأشخاص باستعمال فرشاة الأسنان الخاصة به، وبالإضافة إلى ذلك يجب تجديد الفرشاة كل ثلاثة أشهر تقريباً. يجب أن تكون أطراف الفرشاة مغلقة لكي تنظف الأسنان جيداً، إلا أنه وباستعمال الفرشاة تفتتح الخيوط وتكف الفرشاة عن التنظيف جيداً. على سبيل الإيجاز، يجب أن تكون الفرشاة شخصية ويجب أن تكون في حالة جيدة.



ما الذي يفعله الفلور؟

عند وضع الفلور مباشرة على الأسنان، يزيد الفلور من المقاومة ضد البكتيريا، وبما أنه يتمتع بالقابلية على توفير المعادن، فإنه يسمح بالشفاء من الإصابات المبدئية بتسوس الأسنان. من أجل التوصل إلى هذا الأثر، يجب أن يستعمل مرتين على الأقل يومياً وأفضل وسيلة للقيام بذلك تتمثل في تنظيف الأسنان بالفرشاة باستخدام معجون يحتوي على مادة الفلور. لا يجب بلع المستحضرات التي تحتوي على مادة الفلور، ذلك مثل غسل الفم ومعجون الأسنان، حيث أن في حالة الأطفال الذين يقل عمرهم عن 3 سنوات من الممكن أن يتسبب ذلك في ظهور بقع في الأسنان لا يمكن إزالتها.



هل ترغبون في الحصول على المزيد من المعلومات؟

من أجل الحصول على هذه المعلومات تستطيعون الرجوع إلى طبيب الأسنان الخاص بكم في مركز الرعاية الصحية الأساسية، وهو سيقوم بإفادتكم وسيوفر لكم النصيحة حول ما يجب أن تقوموا به من أجل الحفاظ على صحة الأسنان واللثة وتحسينها. يستطيع طبيب الأسنان الخاص بكم ممارسة أنشطة أخرى، وذلك مثل إغلاق الفتحات أو وضع الفلور التخصصي. وبالإضافة إلى ذلك، وفي حالة اللزوم، سيقوم الطبيب بوصف الدواء والعلاج المناسب لكم في حالة حالة المعاناة من إصابة حادة.