

## حقائق عن صحة الأسنان

### مقدمة:

صحة الفم والأسنان تعني السلامة من الآلام التي تصيب الفم والوجه، ومن الأمراض التي تصيب دواعم الأسنان (اللثة)، من تسوس الأسنان وفقدانها، وغير ذلك من الأمراض والاضطرابات التي تصيب الفم واللثة. ومنها -أيضاً- السرطان الذي يصيب الفم والحلق، وتقرحات الفم والعيوب الخلقية، مثل فلج الشفة العليا وفلج الحنك .

### حقائق عن صحة الفم والأسنان :

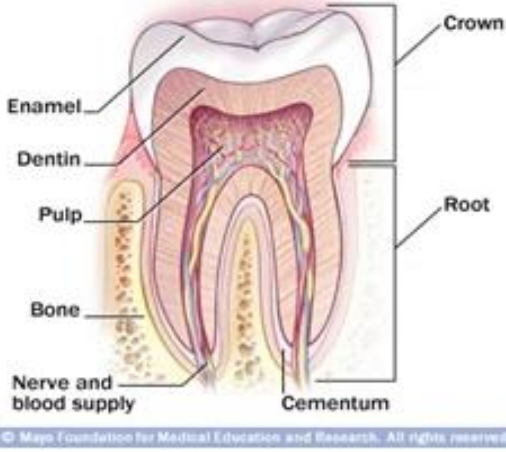
- تسوس الأسنان والأمراض الأخرى التي تصيب دواعم الأسنان (اللثة) هي أكثر أمراض الفم شيوعاً.
- يعاني ٦٠ إلى ٩٠% من أطفال المدارس في جميع أنحاء العالم تسوس الأسنان.
- يعاني نحو ١٠% من البالغين في جميع أنحاء العالم تسوس الأسنان.
- تُسجل لدى ١٥% إلى ٢٠% من البالغين من ذوي الأعمار المتوسطة (٣٥-٤٤ سنة) حالات شديدة من الأمراض التي تصيب دواعم الأسنان (اللثة) وتؤدي -ربما- إلى فقدانها، ويختلف هذا المعدل من منطقة لأخرى.
- لا يملك نحو ٣٠% من الناس من الفئة العمرية ٦٥-٧٤ سنة أسناناً طبيعية.
- معدلات إصابة الأطفال والبالغين بأمراض الفم أكثر ارتفاعاً بين الفئات السكانية الفقيرة والمحرومة.
- يمثل علاج المشكلات الصحية التي تصيب الأسنان عبئاً اقتصادياً فادحاً على عاتق كثير من البلدان ذات الدخل المرتفع؛ حيث تستأثر صحة الفم بنحو ٥% إلى ١٠% من مجموع النفقات الصحية العمومية.

### العلاقة بين صحة الفم وصحة الجسم:

توجد البكتيريا في الفم ومعظمها غير مؤذ، وعادة ما تكون دفاعات الجسم



الطبيعية والعناية الصحية الجيدة بالفم مثل تنظيف الأسنان بالفرشاة والخيط يومياً تجعل هذه البكتيريا تحت السيطرة، ومع ذلك يمكن أن تنمو البكتيريا الضارة في بعض الأحيان وتخرج عن نطاق السيطرة وتسبب العدوى عن طريق الفم مثل تسوس الأسنان وأمراض اللثة، وبالإضافة إلى استخدام بعض الأدوية التي تقلل تدفق اللعاب، والتي تخل بالتوازن الطبيعي للبكتيريا في الفم، وتجعل من السهل على البكتيريا دخول مجرى الدم.



### أسباب الإصابة بأمراض الفم والأسنان؟

يعد التهاب اللثة وتسوس الأسنان السبب الرئيس لفقدان الأسنان، ويحدث تسوس الأسنان نتيجة تحلل السكر الموجود في الأطعمة المختلفة التي نتناولها، والذي ينتج عنها نوع من الأحماض يعمل على تآكل الطبقة الخارجية للأسنان

(المينا) مسبباً تسوس الأسنان. وحسب تقرير منظمة الصحة العالمية عام ٢٠٠٣م، فإن مشكلات الفم والأسنان رابع الأمراض المكلفة علاجياً في الدول الصناعية، وتزيد المشكلة لدى كبار السن؛ بسبب جفاف الفم الناتج عن تناول بعض الأدوية.

كما أن هناك عوامل مشتركة بين أمراض الفم والأمراض المزمنة الرئيسية الأربعة كالإصابة بأمراض القلب الوعائية، والسرطان، والأمراض التنفسية المزمنة، والسكري. ومن تلك العوامل اتباع نظام غذائي غير صحي وتعاطي التبغ أو الكحول، فضلاً عن تدني نظافة الفم والأسنان.

### الفئات الأكثر عرضة لمشكلات الفم والأسنان:

#### • مرضى تلف صمامات القلب:

إن دخول البكتيريا إلى الدم بسبب وجود التهابات اللثة قد يسبب مضاعفات خطيرة للمريض كالتهاب بطانة القلب.



- **أمراض القلب الوعائية:**  
تشير بعض البحوث إلى وجود علاقة بين أمراض القلب أو انسداد الشرايين أو السكتة الدماغية والإصابة بالتهاب ما حول السن.
- **مرض السكري:**  
يقلل مقاومة الجسم للعدوى ويجعل اللثة أكثر عرضة للعدوى.
- **فيروس نقص المناعة البشرية (الإيدز) والأمراض المناعية الأخرى:**  
يظهر العديد من المشكلات في الفم كالأفات المخاطية المؤلمة بشكل واضح لدى الأشخاص الذين لديهم فيروس نقص المناعة البشرية (الإيدز).

### أهم المشكلات التي تُصيب الأسنان وطرق علاجها؟

#### أولاً: تسوس الأسنان :

يحدث تسوس الأسنان نتيجة تحلل السكر الموجود في الأطعمة المختلفة التي نتناولها، والذي ينتج عنها نوع من الأحماض يعمل على تآكل الطبقة الخارجية للأسنان (المينا) مسبباً تسوس الأسنان. وللوقاية من تسوس الأسنان يجب اتباع التالي :

- تجنب الإكثار من الأكل بين الوجبات الرئيسية؛ لأن ذلك يزيد احتمالية تراكم الجير (البلاك) على الأسنان، ومن ثم الإصابة بالتسوس.
- تجنب المشروبات الغازية المحلاة والمنبهات كالقهوة والشاي.
- تفريش الأسنان بالفرشاة والمعجون بعد تناول الطعام مباشرة، واستخدام الخيط السني يومياً لإزالة الطعام بين الأسنان.

#### ثانياً: اصفرار الأسنان:

تتعدد الأسباب المؤدية إلى اصفرار الأسنان أو تغير لونها عن البياض الطبيعي، ومن هذه الأسباب ما يلي:

- **الطعام والشراب:** من المأكولات والمشروبات التي تُسهم في تغير لون الأسنان: القهوة، الشاي، المشروبات الغازية الملونة.
- **استخدام منتجات التبغ:** منها تدخين السجائر ومضغ منتجات التبغ.



- **عدم توافر العناية الصحية بالأسنان:** كعدم تنظيف الأسنان بالفرشاة والخيط بشكل صحيح لإزالة البلاك أو القهوة أو التبغ من على الأسنان، والتي تعمل على تغيير لون الأسنان.
- **بعض الأمراض التي تؤثر سلبًا في طبقة المينا (وهي الطبقة الخارجية التي تعطي الصلابة للأسنان):** (كما تؤثر بعض الأمراض في عاج السن (الطبقة التحتية للسن أسفل طبقة المينا)، وفي جميع الحالات تؤدي إلى تغير لون الأسنان.
- **قد تسهم بعض طرق العلاج أو طرق الكشف عن الأمراض في تغير لون الأسنان مثل:** الإشعاعات المستخدمة للرأس والرقبة أو العلاج الكيميائي.
- **بعض الأدوية:** وتشمل هذه الأدوية :
  - **المضادات الحيوية:** مثل تيتراسايكلين **Tetracycline** الذي يعرف بتأثيره في لون الأسنان عندما يتم وصفه للأطفال الصغار (أقل من ٨ سنوات)، والذين لم يكتمل نمو أسنانهم بعد.
  - **غسول الفم:** خاصة الأنواع التي تحتوي على **Cetyl pyridinium** و **Chlorhexidine** والتي تؤدي إلى اصفرار الأسنان وتبقعها.
  - **أدوية الأمراض النفسية.**
  - **بعض أدوية ضغط الدم.**
- **بعض المواد الطبية:** بعض المواد المستخدمة في مجال طب الأسنان مثل: حشوة الأسنان الفضية التي تستخدم في عمليات إصلاح الأسنان التالفة، وأيضًا المواد المحتوية على كبريتيد الفضة، والتي تشكل بقعًا سوداء أو رمادية على الأسنان.
- **التقدم في العمر:** كلما تقدمت في العمر، فإن الطبقة الخارجية للمينا تضعف وتزول تدريجيًا مخلقة اللون الأصفر الطبيعي لعاج السن.
- **عوامل البيئة:** الاستخدام المفرط للفلوريد، سواء من المصادر البيئية (مثل تلك الموجودة في معجون الأسنان وغسول الفم وملحقات الفم الإضافية، والتي تسهم في جميع الحالات في اصفرار الأسنان).



- **كدمات أو الصدمات على الفم:** على سبيل المثال عندما يسقط الطفل الصغير لسبب ما ويؤدي أسنانه، فإن ذلك يعرقل نمو طبقة المينا التي تعد من أهم العوامل التي تساعد على الحفاظ على لون الأسنان الطبيعي. كما أن لهذه الكدمات أثر كبير في تغير لون أسنان البالغين أيضاً.

### تجنب اصفرار الأسنان؟

- عليك بتغيير بعض عاداتك اليومية مثل: الإقلاع عن التدخين وشرب القهوة، والاعتناء بأسنانك، وذلك بتنظيفها بالفرشاة والخيط بانتظام، ومراجعة طبيب الأسنان كل ٦ أشهر لتنظيف أسنانك بشكل طبي وصحي.
- في حالة اصفرار أسنانك دون أي مبررات سابقة، واستمرار هذا الاصفرار حتى مع الالتزام بعادات نظافة الفم والأسنان، وفي حالة ظهور أعراض أخرى للإصابة، فإن عليك مراجعة طبيب أسنانك على الفور.

### ثالثاً: رائحة الفم الكريهة:

تنتج رائحة الفم الكريهة من عدم اتباع إرشادات نظافة الفم والأسنان، أو قد تكون نتيجة للإصابة بأمراض أو بمشكلات صحية خارج الفم. وتسهم ممارسة بعض العادات غير الصحية ك(التدخين) أو تناول بعض أنواع الأطعمة ك (الثوم والبصل أو منتجات الحليب) في تفاقم مشكلة الرائحة الكريهة. جدير بالذكر أن مشكلة رائحة الفم الكريهة تعد مشكلة يسيرة وسهلة العلاج، وذلك بتفهم أسباب المشكلة أولاً، ومن ثم اتباع الخطوات المطلوبة لحلها.

### أسباب رائحة النَّفَس الكريهة:



- يؤدي عدم تفريش الأسنان واللسان يوميًا، وعدم استخدام خيط الأسنان إلى إبقاء جزيئات الطعام خاصة الأطعمة ذات الرائحة النفاذة كالبصل والثوم في الفم، فوجود جزيئات الطعام هذه يوفر بيئة مناسبة لنمو وتكاثر البكتيريا التي تفرز الرائحة الكريهة.
- إذا كنت ممن يستخدمون طقم الأسنان دون الاهتمام بتنظيفه جيدًا، فإن البكتيريا المسببة للرائحة ستجدك فريسة سهلة لها.
- يعد التخزين أو تناول منتجات التبغ المختلفة - أيضًا - من مسببات رائحة النفس الكريهة واصفرار الأسنان. كما أنه يضعف قدرتك على تذوق الطعام ويهيح أنسجة اللثة.

### الأمراض المقترنة برائحة الفم الكريهة:

يمكن أن تنتج رائحة الفم الكريهة من:

- تسوس الأسنان.
- طقم أسنان غير ثابت.
- الالتهابات الفطرية داخل الفم.
- جفاف الفم (حالة مرضية ناتجة من قلة إفرازات اللعاب داخل الفم)؛ حيث يعد اللعاب ضروريًا لتنظيف وتطهير الفم، وذلك بإزالة بقايا البكتيريا الموجودة في الفم.
- وفي حالة عدم إزالة هذه البقايا من الفم؛ فإنها تتعفن مسببة رائحة الفم الكريهة نتيجة الإصابة بجفاف الفم.
- بعض أنواع الأدوية.
- الإصابة ببعض الالتهابات الفيروسية.
- مشكلات صحية في الغدد المفرزة لللعاب..
- التهابات الجهاز التنفسي (الجيوب الأنفية المزمنة).
- مرض السكري.
- مشكلات في الكبد أو الكلى.



## تجنب الإصابة برائحة الفم الكريهة:

يمكنك تجنب الإصابة برائحة الفم الكريهة عن طريق:

- اتباع إرشادات صحة الفم والأسنان، فعليك تفريش أسنانك مرتين كل يوم باستخدام معجون أسنان يحتوي على الفلورايد لإزالة الطعام والبلاك، أو استخدام منتجات غسول الفم أو المطهرات.
- فرش أسنانك بعد كل وجبة طعام تتناولها، وعليك الاحتفاظ بفرشاة أسنان إضافية في مقر عملك أو المدرسة لتفريش أسنانك بعد وجبة الغداء.
- لا تنسَ تفريش لسانك، فاللسان هو أكبر مخزن للبكتيريا في الفم.
- استبدل فرشاة أسنانك بأخرى جديدة كل شهرين أو ثلاثة أشهر
- استخدام خيط الأسنان مرة كل يوم يساعدك على الوصول إلى البكتيريا المتمركزة في الأماكن التي تعجز فرشاة الأسنان العادية عن الوصول إليها لضمان إزالة بقايا الطعام الدقيقة والبلاك من بين أسنانك.
- إذا كنت من مستخدمي طقم الأسنان، فعليك إزالته قبل النوم وتنظيفه جيداً قبل استخدامه عندما تستيقظ من نومك.
- راجع طبيب أسنانك بانتظام على الأقل مرتين في السنة؛ لأنه سيقوم بفحص صحة فمك وأسنانك بدقة.
- توقف عن التدخين واسأل طبيب أسنانك عن بعض النصائح المفيدة التي من شأنها أن تساعدك على الإقلاع عن هذه العادة المضرة.
- اشرب الماء بكثرة؛ لأن ذلك يساهم بدرجة كبيرة في ترطيب فمك وحلقك باستمرار وزيادة كمية اللعاب في الفم.
- تناول منتجات الألبان ويفضل الأنواع الخالية من السكر.

## رابعاً: نزيف اللثة:

تتعدد الأسباب المؤدية إلى نزيف اللثة؛ لكن السبب الأكثر شيوعاً هو الالتهاب البكتيري، فينتج نزيف اللثة عند عدم اتباع إرشادات نظافة الفم والأسنان بانتظام، فتتكون طبقة من البكتيريا تدعى (البلاك) على الأسنان، وعلى حدود



اللثة تقوم بكتيريا البلاك بإفراز سمومها؛ ما يؤدي إلى التهاب اللثة، والتهاب اللثة هو السبب وراء النزيف إذا لم تتم إزالة البلاك على يد طبيب الأسنان ستتفاقم مشكلة النزيف المؤدية إلى حدوث ما يسمى (أمراض اللثة)؛ ما يؤدي إلى حدوث المزيد من النزيف.

### الأسباب الشائعة لنزيف اللثة:

- التهابات اللثة بسبب وجود بكتيريا البلاك.
- جرح أو صدمة على اللثة.
- تعاطي أدوية معينة كأدوية أمراض القلب وضغط الدم.
- الاستخدام الخاطئ لفرشاة الأسنان أو خيط الأسنان.
- نقص فيتاميني (ج) أو (ك).
- اضطراب في الهرمونات خلال فترة المراهقة أو خلال فترة الحمل.
- سرطان الدم.
- وضع طقم أسنان ضيق أو غير مناسب.

### خطورة نزيف اللثة:

تحتاج اللثة النازفة إلى مزيد من الرعاية والتنظيف، فقد يؤدي إهمالك لها إلى تفاقم مشكلة النزيف وحدث أمراض اللثة، والتي تعد السبب الرئيس وراء فقدان الأسنان وتشويه منظر الابتسامة. كما أثبتت آخر الدراسات وجود علاقة بين أمراض اللثة المزمنة والسكتة القلبية.

### لتجنب نزيف اللثة:

- فرش أسنانك باستخدام فرشاة أسنان ناعمة بعد كل وجبة.
- استخدم خيط الأسنان مرة واحدة في اليوم على الأقل.
- قم بزيارة طبيب أسنانك مرة كل ستة أشهر على الأقل لإزالة طبقة البلاك التي يصعب الوصول إليها باستخدام الفرشاة.
- تمضمض بماء دافئ وملح.



- تجنب تناول المأكولات العالية الكربوهيدرات لمنع تكون طبقة البلاك على الأسنان.
- تناول المأكولات التي تحتوي على نسبة عالية من الألياف، وذلك لتقوية أنسجة اللثة مثل: التفاح والجزر والخبز الأسمر.
- تجنب التدخين.
- إذا كان طاقم أسنانك ضعيفاً توجه إلى طبيب الأسنان فوراً لمعالجة هذه المشكلة.

#### علاقة الغذاء بصحة الفم والأسنان :

- هناك علاقة وطيدة بين صحة الفم وما نتناوله من طعام أو شراب. كما أن هناك علاقة بين تسوس الأسنان وتناول السكريات والحلويات والمشروبات الغازية المحلاة؛ حيث تحتوي على نسبة عالية من السكر، وتحتوي - أيضاً - على حمض السيتريك والفسفور الذي بدوره يضر السن.
- تناول طعام صحي طازج يحتوي على جميع العناصر الغذائية الضرورية للجسم من فاكهة، وخضراوات، وبروتين، وبقوليات.
  - تجنب الإكثار من الأكل بين الوجبات الرئيسية؛ لأن ذلك قد يزيد احتمالية تراكم الجير (البلاك) على الأسنان، ومن ثم الإصابة بالتسوس.
  - أكثر من تناول الأطعمة الصحية كالفاكهة والخضراوات، وقلل من المشروبات الغازية والقهوة.
  - قلل من تناول السكريات والحلويات، وتأكد من تفريش الأسنان مباشرة بعد تناولها.
  - تجنب تناول المأكولات العالية في الكربوهيدرات لمنع تكون طبقة البلاك على الأسنان.
  - تناول المأكولات التي تحتوي على نسبة عالية من الألياف، وذلك لتقوية أنسجة اللثة مثل: التفاح والجزر والخبز الأسمر.
  - امضغ الطعام جيداً؛ حيث إن عملية المضغ تزيد إفراز اللعاب، ومن ثم يزيد تدفق الكالسيوم والفسفور الذي بدوره يقوي مينا الأسنان.



## الطريقة السليمة للعناية بالأسنان:

- فرّش أسنانك مرتين على الأقل يومياً، خاصة قبل النوم، وبعد تناول الطعام مباشرة، واستخدم معجون الأسنان المدعم بالفلورايد.
- فرّش أسنانك بالطريقة الصحيحة بحيث تثبت الفرشاة على خط اللثة بزاوية مقدارها ٤٥ درجة، وتأكد من ملامسة الفرشاة لسطح الأسنان واللثة، وحرك الفرشاة بلطف إلى أعلى وأسفل مع تدويرها على سطح الأسنان الداخلي والخارجي، وكرر العملية نفسها على المجموعة التالية من الأسنان بحيث يتم تنظيف من ٢-٣ أسنان في كل مرة. ضع الفرشاة خلف الأسنان الأمامية عمودياً حركها إلى أسفل وأعلى مستخدماً نصفها الأمامي. ثبت الفرشاة على السطح الطاحن من الأسنان وحركها إلى الأمام والخلف بلطف. نظف اللسان بتحريك الفرشاة من الخلف إلى الأمام لإزالة الرائحة التي تنتجها اللويحات الجرثومية.
- حافظ على أدوات تنظيف الأسنان نظيفة، خاصة فرشاة الأسنان. يجب أن تكون معقمة وجافة وتجنب تغطيتها مباشرة أو بعد الاستخدام؛ لأن ذلك يعزز نمو البكتيريا عليها.
- تأكد من تغيير فرشاة الأسنان كل ٣-٤ أشهر، خاصة عند تلف شعيرات الفرشاة.
- استخدم الخيط السني يومياً لتنظيف المنطقة التي بين السن واللثة، والتي لا تستطيع الفرشاة الوصول إليها.
- قم بزيارة منتظمة لطبيب الأسنان كل ٦ أشهر للاطمئنان على صحة فمك.
- تجنب تعاطي التبغ بكافة أشكاله.
- استخدم معدات الحماية اللازمة لدى ممارسي الرياضة وقائدي المركبات، للحد من مخاطر إصابة الوجه.
- يجب أن يثقف الوالدان ويعتنيا بطبيعية طعام أطفالهما، ومتى يتناولون الطعام؛ لأن ذلك قد تؤثر في صحة أسنانهم.