



تسوس الأسنان

مقدمة:

تعد صحة الفم والأسنان جزءاً لا يتجزأ من الصحة العامة، تتأثر بها وتؤثر فيها سلباً أو إيجاباً، ولأن نسبة الإصابة بأمراض الفم والأسنان في دول مجلس التعاون -وعلى وجه الخصوص في المملكة العربية السعودية- تفوق كثيراً من الدول المتقدمة والنامية على حد سواء، فقد استلزم ذلك تضافر الجهود، وبذل كل ما من شأنه خفض نسبة الإصابة بتلك الأمراض، خصوصاً تسوس الأسنان لدى الناشئة من أبناء وبنات دول مجلس التعاون.

فقد بلغت نسبة الاطفال المصابين بتسوس الأسنان في المملكة العربية

السعودية للفئات العمرية:

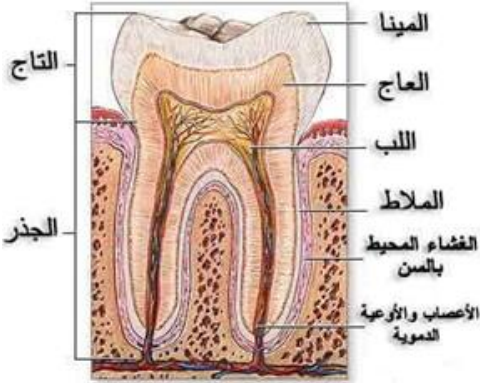
٦ سنوات: ٩٦%، ١٢ سنة: ٩٣.٧%

التعريف بتسوس الأسنان:

تسوس الأسنان هو عبارة عن ضرر يحدث للسطح الخارجي للسن (المينا) يؤدي لظهور تجاويف وثقوب؛ بسبب مجموعة من العوامل مثل البكتيريا وتناول الوجبات الخفيفة المتكررة والمشروبات السكرية، ويشكل تسوس الأسنان إحدى المشاكل الصحية الأكثر انتشاراً في مختلف أنحاء العالم وفي جميع الفئات العمرية. وفي حال عدم معالجة تسوس الأسنان فإن التجاويف والثقوب قد تكبر وتتسع مما يسبب آلاماً شديدة، أو التهابات، أو حتى فقدان الأسنان ومضاعفات أخرى.

الأسباب :

- تبدأ البكتيريا بمهاجمة الطبقة الأولى للأسنان وهي طبقة المينا:
- تكون طبقة البلاك: الفم مثل أجزاء أخرى كثيرة من الجسم يحتوي على العديد من أنواع البكتيريا التي تتكاثر على المواد الغذائية





والمشروبات التي تحتوي على أشكال معينة من السكر والكربوهيدرات القابلة للتخمر. عندما لا يتم تنظيف هذه السكريات من الأسنان تبدأ البكتيريا بسرعة بالتغذي عليها وإنتاج الأحماض (في وجود البكتيريا وبقايا الأطعمة والأحماض واللحباب تتكون طبقة صلبة على الأسنان تسمى البلاك).

- تأثير البلاك على الأسنان: وجود البلاك على الأسنان يؤدي لفقدان المعادن الموجودة في طبقة المينا وتآكلها، وبعدها يبدأ تكون الثقوب ومن ثم انتقال الأحماض والبكتيريا الي الطبقة الثانية من السن (العاج).
- النخر الكامل للسن: عندما يصل الضرر من البكتيريا والأحماض الي الطبقة الثالثة من السن (اللب) التي تحتوي على الأوعية الدموية والأعصاب، وتبدأ بعدها الأعراض كألم عند العض على السن أو الحساسية من المأكولات الساخنة أو الباردة.. فيبدأ الجسم بمقاومة هذه البكتيريا بتكوين خلايا بيضاء مكونة الخراج.



1. السن وهي في حالة سليمة
2. العوس يهاجم الميناء
3. التسوس يصيب العاج
4. النخر يبلغ لب الضرس
5. النخر وبعد أن اكتسح اللب يهاجم الأعصاب.

الأعراض:

- ألم في الأسنان.
- آلام خفيفة إلى حادة عند تناول الحلويات أو المشروبات السكرية.
- حساسية الأسنان للأطعمة الساخنة أو الباردة.
- ألم عند العض.
- ثقوب أو حفر في الأسنان.
- صديد حول الأسنان، خصوصاً عند الضغط على اللثة.

عوامل الخطورة المؤدية للإصابة بتسوس الأسنان:



- الأسنان الخلفية (الأضراس) أكثر عرضة للتسوس بسبب تعرضها للأطعمة لفترة طويلة؛ فهذا يجعلها أكثر قابلية لتكون طبقة البلاك مقارنة مع الأسنان الأمامية كالأنياب والقواطع. كما أن موضعها يجعل تنظيفها أصعب بالفرشاة ووسائل العناية الأخرى.
- الأطعمة المحتوية على السكر مثل الحلويات والعصائر السكرية.
- تناول المتكرر للطعام أو الوجبات الصغيرة، فهذا يعطي البكتيريا مصدرًا مستمرًا من السكريات لتتغذى منها منتجة الأحماض.
- **الرضاعة الليلية للأطفال:** تتمثل في إرضاع الأم لطفلها قبل النوم وترك زجاجة الحليب في فمه أثناء نومه، وهذا يؤدي لحدوث تسوس للرضع .
- عدم العناية بالأسنان بشكل ملائم، ويتمثل ذلك بعدم تفريشها بشكل منتظم بعد الوجبات واستعمال الخيط الطبي.
- عدم استعمال الفلورايد؛ حيث إنه يقوم بحماية الأسنان؛ لأنه يحارب أثر الأحماض، وذلك عبر تحفيز إعادة المعادن المفقودة إلى مينا السن.
- **جفاف الفم:** وهي حالة تتميز بانخفاض إفراز اللعاب، ويؤدي انخفاض إفرازه في الفم إلى زيادة أخطار الإصابة بتسوس الأسنان؛ لأن اللعاب يحتوي على أجسام مضادة تقاوم الأحماض والبكتيريا.
- الحشوات والتلبيسات السنية الرديئة يمكن أن تؤدي لتسوس الأسنان نتيجة لتراكم البكتيريا فيها.
- حرقة المعدة، إذ يؤدي الارتجاع المعوي المريئي لأحماض المعدة نحو الفم إلى تآكل المينا، وهذا يدمرها ويضعفها أمام هجوم البكتيريا الحمضي.
- اضطرابات الأكل، مثل فقدان الشهية أو الشره المرضي، تزيد احتمالية التسوس؛ إذ يؤدي قيام المريض بالتقيؤ لتعريض الأسنان لأحماض المعدة مما يزيد أخطار التسوس .

المضاعفات:

- صعوبة في المضغ.
- تكسر الأسنان.



- التهاب عصب الأسنان.
- الخراج.
- خلخ السّن.
- التهاب اللثة

الوقاية من تسوس الأسنان:

- فرش أسنانك بعد كل وجبة أو مرتين على الأقل يوميًا باستخدام معجون أسنان يحتوي على الفلورايد.
- استعمل الخيط السني لتنظيف أسنانك مرة واحدة على الأقل في اليوم.
- زر طبيب الأسنان بشكل دوري.
- ابتعد عن الأغذية المحتوية على السكر كالحلويات والعصائر المحلاة.
- تناول أغذية صحية، ويشمل ذلك الفواكه والخضار والأجبان؛ لأنها تحفز إفراز اللعاب الذي يحافظ على الأسنان من تأثير الأحماض.
- قلل تناول الوجبات الخفيفة؛ إذ إن ذلك يقلل الغذاء المتوفر للبكتيريا بالفم.
- إذا كنت من الفئات الأكثر عرضة للتسوس فقد يوصي الطبيب باستخدام مضمضة الفلورايد.

العلاج:

- **العلاج بالفلورايد:** يعمل على المحافظة على المعادن الموجودة على المينا لتقوية الأسنان ضد التسوس.
- **الحشوات:** عندما يوجد ثقب في الأسنان يعمل لها حشوات (حشوات مركبة أو حشوات تعويضية).
- **تلبس السن (التاج):** يستخدم في حال تضرر السن أو كسره أو وجود شرخ في السن أو للتجميل.
- خلخ الأسنان.

المصدر:

Mayoclinic



وزارة الصحة
Ministry of Health