

# نصائح وارشادات

## 1. تنظيف الأسنان بالفرشاة ومعجون أسنان يحتوي على الفلورايد يوميا:

- يجب أن ينظف الجميع أسنانهم بالفرشاة مرتين يوميا على الأقل، والأفضل تنظيف الأسنان 3 مرات يوميا أو بعد كل وجبة، كما يجب استخدام خيط تنظيف الأسنان مرة يوميا على الأقل.  
- إن تلك العمليات تزيل طبقة البلاك (وهي كتلة من البكتيريا تتكون باستمرار على الأسنان)، إذا لم تقم بإزالة البلاك يوميا، فيمكن للبكتيريا أن تحول السكر الموجود في الطعام والشراب إلى أحماض تؤدي إلى تسوس الأسنان.

- تسبب البكتيريا في البلاك أيضا التهاب اللثة وأمراضا أخرى في اللثة، فمن الضروري تنظيف الأسنان بالفرشاة والخيط بشكل صحيح وشامل، حيث تجب إزالة البلاك عن جميع جوانب السن وعن منطقة التقاء السن باللثة. إذا لم تتم إزالة طبقة البلاك، فيؤدي ذلك إلى مشاكل في اللثة ونخر في الأسنان.  
- استخدم فرشاة أسنان ناعمة، ويجب أن يتلاءم شكل وحجم الفرشاة مع فمك مما يسمح لها بالوصول إلى جميع مناطق الفم بسهولة، كذلك استخدم معجون الأسنان المحتوي على الفلورايد وهذا سيساعد على حماية أسنانك من التسوس.

اتبع النصائح التالية عند تنظيف أسنانك بالفرشاة:

- نظف أسنانك بالفرشاة مرتين يوميا على الأقل أو بعد كل وجبة واستخدم معجون أسنان يحتوي على الفلورايد. ويستفيد الجميع من الفلورايد، وليس الأطفال فقط، حيث يعمل على تقوية أسنان الأطفال، كما يساعد في منع أسنان الأطفال والكبار من التسوس.  
- استخدم فرشاة أسنان ناعمة حتى لا تؤذي اللثة.  
- لاستخدام الفرشاة بالشكل الصحيح، اجعلها بزواوية صغيرة مع السن وحركها بطريقة خفيفة للأمام والخلف.

- نظف الأجزاء الداخلية للأسنان بالفرشاة والأجزاء التي تمضغ الطعام أيضا.

- استخدم الفرشاة لمدة دقيقتين في كل مرة.

- نظف لسانك بالفرشاة.

- تجنب الفك الشديد للأسنان لأنه يؤدي إلى تهيج اللثة.

- استبدل فرشاة أسنانك كل ثلاثة أو أربعة أشهر أو أقل إذا تلفت.

- إذا كنت تعاني من صعوبة في استخدام الفرشاة مثل حالات التهاب المفاصل وغيرها، فيمكنك استخدام فرشاة أسنان كهربائية.

## 2. تنظيف الأسنان باستخدام الخيط الطبي يوميا:

- تنظيف ما بين الأسنان باستخدام الخيط الطبي مرة يوميا يزيل طبقة البلاك بين الأسنان، وهي المنطقة التي لا تصلها فرشاة الأسنان، وهو ضروري للحماية من أمراض اللثة.
- التنظيف الجيد بالخيط سيزيل البلاك وبقايا الطعام في المناطق التي لا تصل لها الفرشاة، كما يجب أن يتمضمض الشخص بعد استخدام الخيط الطبي.
- اتبع النصائح التالية عند تنظيف أسنانك بالخيط:
  - مرر الخيط الطبي بلطف بين الأسنان.
  - أمسك بطرفي الخيط حول الجهة الأمامية والخلفية من السن لتحيط بجهتي السن على شكل حرف C بالإنجليزية.
  - مرر الخيط بلطف من طرف اللثة إلى أعلى السن لكشط طبقة البلاك.
  - استخدم الخيط للتنظيف خلف الأسنان.
  - إذا واجهت صعوبة في استخدام خيط الأسنان، فيمكنك استخدام الخيط الموضوع على قاعدة بدلا من مسكه بالأصابع.

### 3. تناول الغذاء الجيد:

- تتكون البكتيريا دائما في الكربوهيدرات وخاصة الأطعمة السكرية، ولذلك فإن وجود مصدر دائم وكبير من السكريات يسمح بنمو وتكاثر البكتيريا وبالتالي إنتاج أحماض كافية لإذابة مينا الأسنان بشكل أسرع من سرعة الجسم في بنائها.
- تؤثر كمية السكر التي يتناولها الشخص ووقت تناولها على خطورة حدوث نخر الأسنان، ومن أمثلة الأطعمة التي تزيد من فرصة حدوث نخر الأسنان:
  - 1 - الأطعمة التي تحتوي على نسبة سكر أكثر من 15-20 %.
  - 2 - الحلويات التي تلتصق بالأسنان مثل العسل، الدبس، الحلوى التي تمضغ أو الزبيب، حيث تبقى هذه الأطعمة على الأسنان لفترة أطول من السكريات الأخرى.
  - 3 - السكريات بطيئة الذوبان، مثل الحلوى التي تذوب بشكل بطيء، حيث تعرض أسنانك للسكر لفترة أطول بالمقارنة مع الأطعمة التي يتم تناولها بسرعة.
  - 4 - الحلوى التي تؤكل وحدها، حيث يعمل اللعاب الذي يفرز عندما يأكل الشخص وجبة على غسل الأسنان من السكريات.
  - 5 - الحلوى التي تؤكل قبل النوم، إلا إذا نظفت أسنانك بعد تناولها، وإلا فسيبقى السكر على الأسنان حتى صباح اليوم التالي.
  - 6 - الأطعمة المحتوية على النشويات والسكريات معا، مثل البسكويت، الكيك والحلويات المخبوزة الأخرى، حيث تسبب تسوس الأسنان.
- إن تناول مشتقات الألبان التي تحتوي على نسبة عالية من السكر الطبيعي (على شكل لاكتوز) ولكنها

تحتوي أيضا على بروتين يمنع التصاق البكتيريا بالأسنان. كما أن مشتقات الألبان تعتبر مصدرا طبيعيا للكالسيوم المهم في المحافظة على قوة الأسنان والعظام. ويؤدي نقص تناول الكالسيوم إلى أمراض في اللثة.

- يحتاج الشخص للمواد الغذائية الأخرى التالية للحفاظ على أفضل صحة للفم:
- فيتامين د: لبناء العظام والحفاظ عليها.
- الفوليت، حامض الأسكوربيك، الحديد والزنك: وهذه تعمل على تجديد الخلايا المبطنة للثة، وخاصة الجيوب المجاورة للأسنان.
- البروتين وفيتامين أ، ج: التي تكوّن النسيج الضام الذي يدعم الأسنان.

## ما هي الأطعمة الخفيفة بين الوجبات المفيد تناولها للأسنان؟

من الخيارات الذكية للأطعمة بين الوجبات: الجزر، اللبن (من دون إضافات)، الجبنة، اللوز النيئ (غير المطبوخ)، العنب، التفاح، البرتقال، الموز والجوز. من المهم أيضا عدد المرات التي نتناول فيها أطعمة بين الوجبات خلال اليوم وخاصة إذا كانت هذه الأطعمة تحتوي على كميات كبيرة من السكريات أو النشويات، ففي كل مرة نتناول فيها وجبة خفيفة من السكريات أو النشويات، فإن الأحماض تهاجم أسنانك لمدة 20 دقيقة بعد آخر لقمة تتناولها. لتقليل الضرر من تناول الأطعمة غير الصحية بين الوجبات، قم بتناول كامل الكمية مرة واحدة، فذلك أفضل من تناول الكمية نفسها طيلة فترة بعد الظهر، وحاول تنظيف أسنانك بالفرشاة بعدها أو على الأقل تناول كوبا من الماء أو امضغ علكة من دون سكر لتساعد في إزالة السكر عن أسنانك.

## 4. لا تدخن:

- إن التبغ ضار جدا بصحة الفم، كما هو ضار بصحة باقي الجسم، وهو لا يسبب تلّون الأسنان ورائحة فم كريهة فقط، بل يزيد خطورة الإصابة بتسوس الأسنان، أمراض اللثة الشديدة وسرطانات الفم والحلق.
- إن مضغ التبغ لا يقل خطورة عن التدخين، حيث يحتوي التبغ (غير المدخن) على 30 مادة مسرطنة على الأقل، كما أنه يزيد خطورة الإصابة بالسرطان من 4-6 مرات، وحيث إن التبغ الذي يمضغ يحتوي على نسبة عالية من السكر فإنه يحفز تسوس الأسنان.
- يتعرض المدخنون أيضا لخطورة أعلى للإصابة بأمراض اللثة، فقد وجد الباحثون أن نسبة إصابة المدخنين بأمراض اللثة أكثر بسبع مرات من غير المدخنين، إلا أنه بعد ترك التدخين بعشر سنوات، تصبح نسبة إصابة المدخن السابق مساوية لنسبة إصابة غير المدخن.

## 5. راجع طبيب أسنانك بشكل دوري:

- يوصى بمراجعة طبيب الأسنان مرتين سنويا لغايات الكشف الدوري والتنظيف.

• اتصل بطبيبك فوراً إذا لاحظت الأعراض التالية والتي تشير لوجود مشاكل في فمك:

- احمرار، ألم أو انتفاخ في اللثة.
  - نزف لثة عند التنظيف بالفرشاة والخيط.
  - ابتعاد اللثة عن الأسنان وهذا يظهر الأسنان كأنها أطول.
  - وجود صديد حول الأسنان واللثة يلاحظ عندما تضغط على اللثة.
  - وجود طعم سيئ في الفم.
  - وجود سن غير ثابتة.
  - اختلاف في انطباق الأسنان العلوية مع السفلية.
  - اختلاف في ملمس طقم الأسنان.
  - حساسية للحرارة والبرودة.
- بالرغم من زيارتك الدورية لطبيب الأسنان، إلا أنك الشخص الأفضل لملاحظة أي تغيرات في الفم، فطبيب الأسنان يراك مرات قليلة في السنة، ولكنك يمكن أن تفحص فمك وتتفقد وجود تغيرات فيه بشكل أسبوعي.
- إن التغيرات التي يجب ملاحظتها هي:
- انتفاخ في اللثة.
  - تشقق في الأسنان.
  - تغير في لون الأسنان.
  - تقرحات أو آفات في اللثة، الخد أو اللسان.
- إن الفحص الدوري مهم بشكل خاص عند الأشخاص الذين يستخدمون التبغ، حيث إنهم أكثر عرضة للإصابة بسرطان الفم، ويستطيع طبيب الأسنان أن يدلك أين يمكن أن تظهر القرحة، البقعة أو الكتلة التي قد تدل على وجود سرطان في الفم.
- تحدّث مع طبيبك ليحدد لك كم مرة يجب أن تراجع. يجب على بعض الأشخاص مراجعة طبيب الأسنان بشكل أكبر من غيرهم نظراً لحالتهم الخاصة، وهؤلاء هم: الأشخاص الذين سبق أن عانوا من نخر في الأسنان أو قام طبيب الأسنان بتركيب جسر أو تاج لأسنانهم، الأشخاص الذين يستخدمون تقويماً للأسنان، المصابون بالسكري والمدخنون (لأنهم يعانون بنسبة أكبر من غيرهم من أمراض اللثة)، وكذلك الأشخاص الذين لديهم مناعة منخفضة (المرضى الذين يعالجون بالعلاج الكيماوي: معرضون بنسبة أكبر للإصابة بمشاكل الأسنان).