

صحة الفم والاسنان



أهمية تنظيف الأسنان





مقدمة

إن تنظيف الأسنان بفرشاة ومعجون الأسنان بشكل صحيح ويومي يشكل أهم وسيلة للمحافظة على نظافة الفم والأسنان والوقاية من التسوس وما ينجم عنه من أمراض.

كما أن العناية بفرشاة الأسنان تعد عنصراً مهماً للحصول على فم نظيف وسليم وصحي.





بل وتعد صحة الأسنان عنصراً رئيساً للمحافظة على **صحة الطفل**،

وكذلك الوقاية من الكثير من الأمراض التي يمكن ان تنتج من إهمالها،

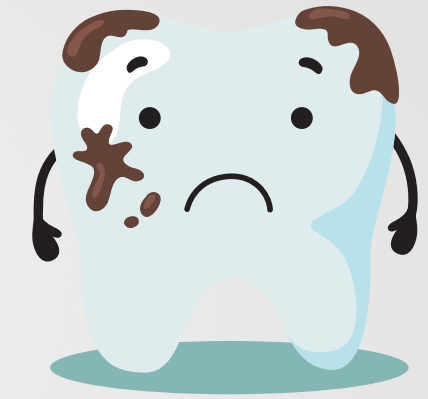
حيث يعاني معظم الأطفال الذين تراوح أعمارهم ما بين **خمسة إلى تسع**

سنوات من تسوس الأسنان، وهو السبب الرئيس الذي يؤدي إلى دخولهم

المستشفى والتغيب عن المدرسة بالإضافة إلى إصابتهم بمضاعفات تسوس

• الأسنان

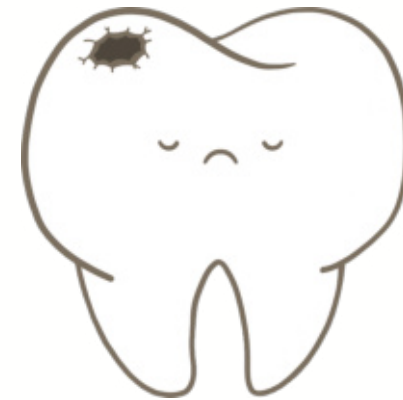




ماهي مضاعفات تسوس الأسنان؟



Aisha Burhan



1. ألم الأسنان

يُعد الشعور بالانزعاج وبألم الأسنان من أول مضاعفات تسوس الأسنان، حيث من

الممكن أن يُسبب ألماً **مستمراً شديداً أو حاداً** يأتي من وقتٍ إلى آخر.

يجدر الذكر أنه هناك بعض الحالات التي قد لا يُسبب فيها تسوس الأسنان أي

ألم، ويعود ذلك إلى عدة أسباب منها عدم وصول التسوس إلى

لب الأسنان والعصب.



2. كسر في السن

من مضاعفات تسوس الأسنان حدوث كسر أو صدع في طبقة المينا ، يُسبب بذلك آلاماً ، وخاصةً عند تكشف لب السن الحساس إلى الطعام والشراب.

من مضاعفات كسر السن نذكر الآتي:

- ألم حاد عند المضغ أو العض على السن.
- ألم عند ملامسة السن لطعام أو هواء بارد أو ساخن.
- لذلك يمتنع المريض عن المضغ على الجهة التي تحتوي كسراً في السن؛
تجنباً للشعور بالألم.



3. خراج سني

خراج السن هو التهاب في اللثة قد يؤدي إلى انتشار الالتهاب إلى الفم أو الفك أو الوجه أو الحلق.
يسبب الخراج السني أعراضاً عديدة، ونذكر منها:

- الشعور بالألم والتورم.
- احمرار الوجه والفم.
- الشعور بمذاق سيء.



4. حساسية السن

من مضاعفات تسوس الأسنان وجود حساسية في السن، وقد تنتج الحساسية أيضاً بسبب الخراج السني أو كسر في مينا السن.

تتمثل حساسية السن بالشعور بالألم عند تناول أطعمة أو شرب سوائل ساخنة أو باردة أو حلوة المذاق.



4. التهاب العظم

قد ينتج التهاب عظم الفك بسبب عدم معالجة تسوس الأسنان؛ إذ تنتقل البكتيريا إلى عظام الفك مسببةً الأعراض الآتية:

- ألم في الفم والفك.
- احمرار وتورم المنطقة.
- وجود تصريف للقيح.



6. تجرثم الدم

يُعد تجرثم الدم من مضاعفات تسوس الأسنان الخطيرة التي يجب

علاجها مباشرةً، إذ يحدث تجرثم الدم عن طريق دخول البكتيريا في

مجرى الدم، مسبباً ارتفاعاً في درجة الحرارة وغثياناً والتهاباً في

منطقة بعيدة عن السن.



7. الأنتان

في حال عدم علاج تجرثم الدم ينتج الأنتان الذي يُعد من أخطر مضاعفات تسوس الأسنان؛ إذ إنه من الصعب عكس عملية الأنتان فور بدئها، وقد يُسبب الأنتان الوفاة أو مشكلات عديدة،
تلف في الأعضاء أو بترها.





جميع ما سبق نتج عن إهمال تنظيف الأسنان



إن إهمال تنظيف الأسنان بالفرشاة والمعجون يؤدي إلى

تراكم **طبقة البلاك** على أسطح الأسنان، مما يؤدي إلى

زيادة البكتيريا المسببة لتسوس الأسنان والتهابات اللثة؛

حيث تقوم **البكتيريا** بإنتاج **أحماض** تهاجم الأسنان وتؤدي

إلى تكسرها وحدوث التسوس.





الفرق بين البلاك والجير؟





الجير في الأساس هو **بلاك**

أهم علاج وتطور مع مرور الزمن إلى طبقة صلبة على الأسنان

لا يستطيع سوى طبيب الأسنان إزالتها.

البلاك هو طبقة سميكة على الأسنان تتكون من اللعاب وبقايا

الطعام المحتجزة التي تتراكم على خط اللثة





منع تراكم طبقة البلاك على الأسنان

(وهي طبقة لزجة ورقيقة تتكون على سطح الأسنان
من بقايا الطعام وتحتوي على البكتيريا المسببة لأمراض
اللثة وتسوس الأسنان).



لماذا؟





• الوقاية من التهاب اللثة.

• توفير الوقت والمال المبذول لعلاج مشاكل الأسنان.

• الحصول على نفس منعش، وذلك بالوقاية من تكون البكتريا المسببة

للروائح الكريهة.

• الأقلال من تكون التصبغات الخارجية على أسطح الأسنان.



اختيار فرشاة الأسنان



Aisha Burhan

✦ اختيار فرشاة الأسنان:

✦ يجب أن يكون حجم وشكل الفرشاة **مناسباً للفم**،

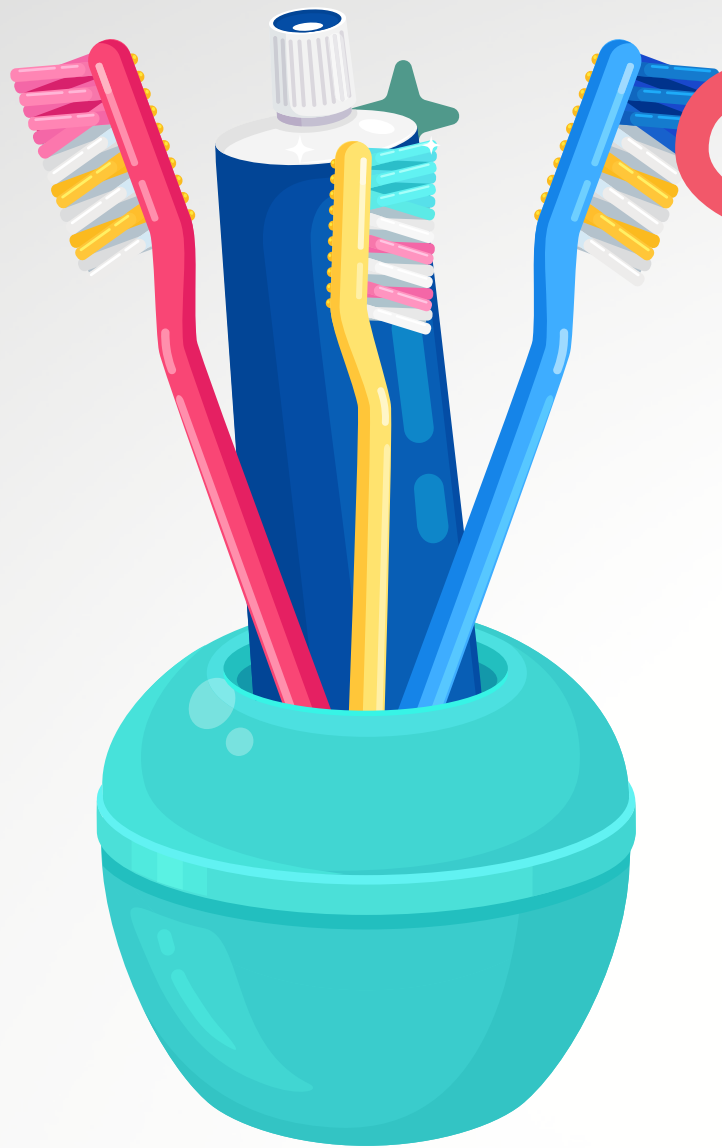
ويسمح بمرورها على جميع أسطح الأسنان

بسهولة، وكذلك يجب أن تكون ذات **شعيرات**

ناعمة ومصنوعة من النايلون حتى لا تؤذي

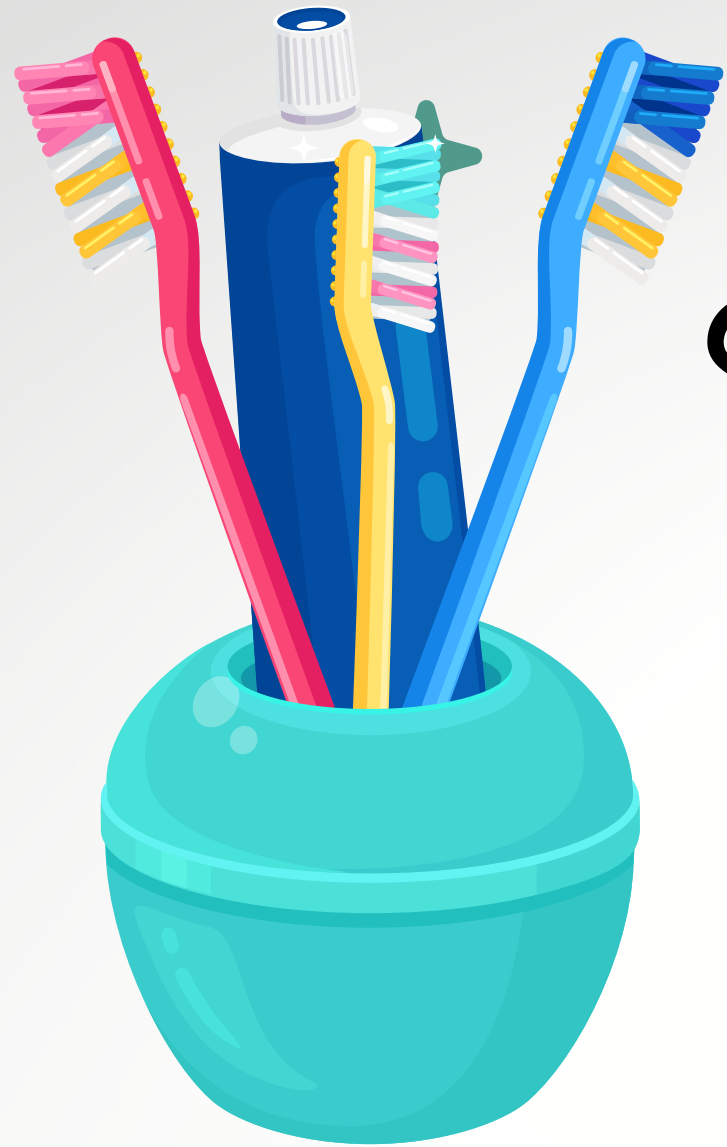
وتخدش اللثة والأسنان.

تغذية فرشاة الأسنان



تغيير فرشاة الأسنان:

يُنصح بتغييرها كل ثلاثة أو أربعة أشهر، وذلك للحفاظ على فعاليتها في التنظيف وعدم إيذاء أنسجة اللثة.



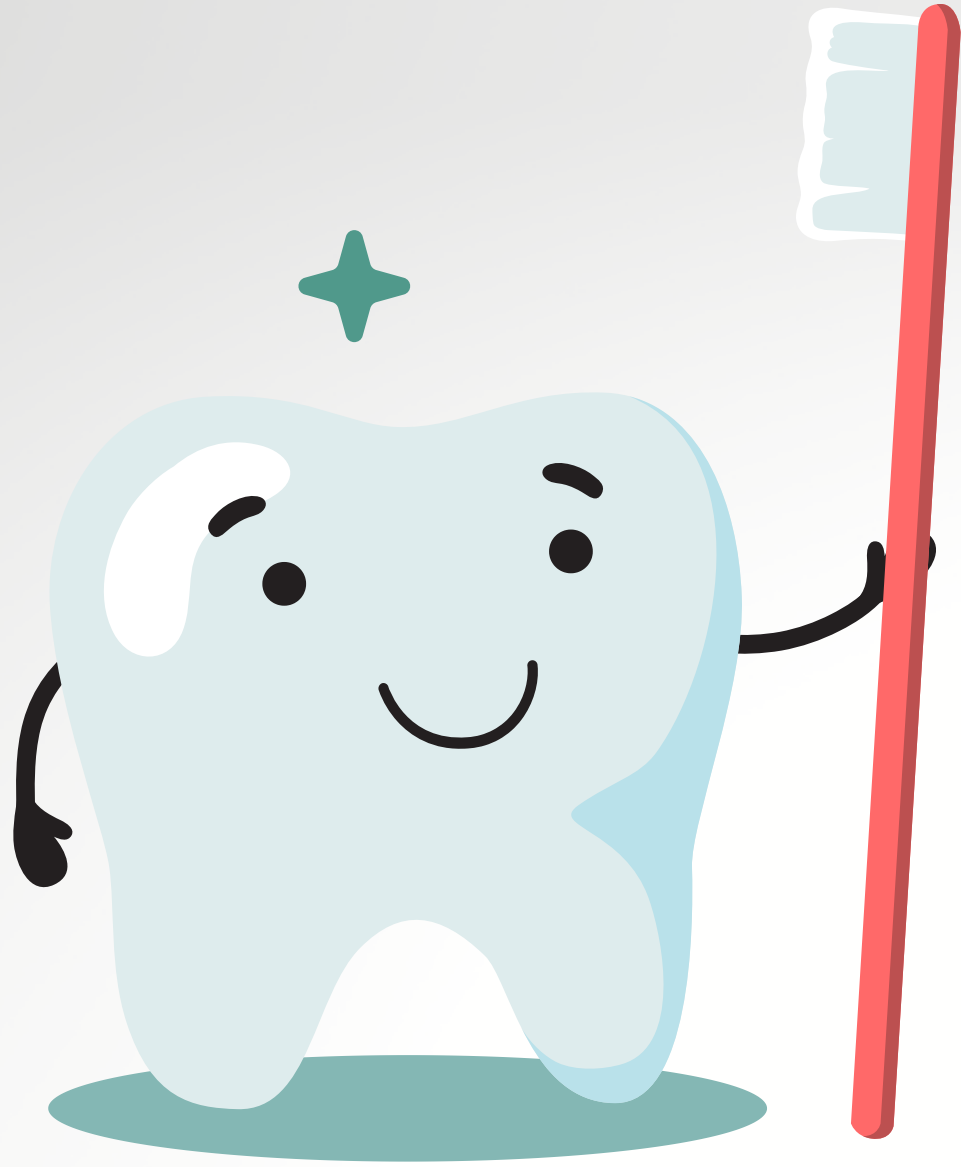


حالات أخرى



- في حال كانت الشعيرات مهترئة أو مثنيتة.
- في حال مشاركة فرشاة الأسنان مع أحد آخر. ✦
- في حال وضع فرشاة الأسنان لأشخاص مختلفين جنباً إلى جنب.





كيفية تنظيف فرشاة الأسنان



طرق شائعة

نقع فرشاة الأسنان في غسول الفم

غلي فرشاة الأسنان

صب الماء الساخن



إرشادات للمحافظة على فرشاة الأسنان:



• تجنب مشاركة فرشاة الأسنان مع الآخرين؛ لأن ذلك يسبب انتقال البكتيريا من شخص لآخر، مما يزيد فرصة الإصابة بالعدوى، خاصة عند المصابين بنقص المناعة.

• غسل فرشاة الأسنان جيداً بالماء بعد الانتهاء من استخدامها.

إرشادات للمحافظة على فرشاة الأسنان:



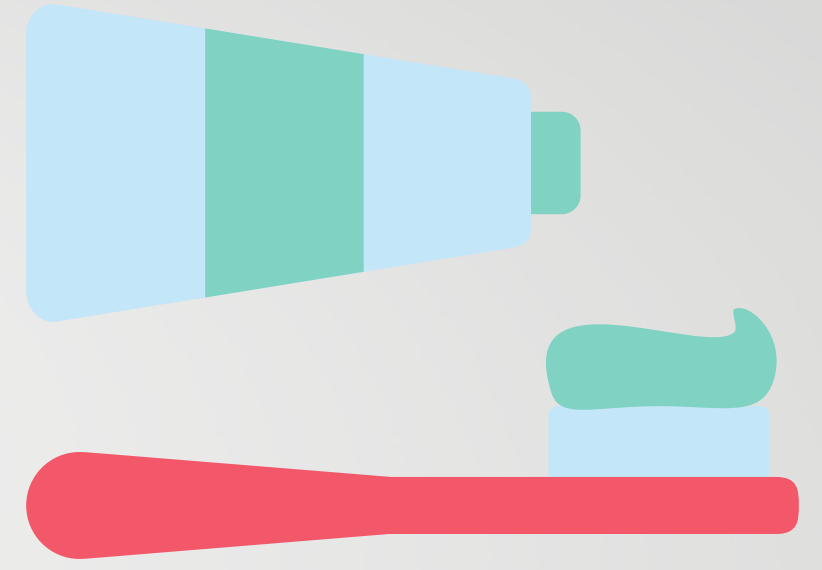
• وضع الفرشاة بشكل طولي بعد تنظيفها؛ لتسريع جفافها ، وإذا كانت موضوعة بالقرب من الفرش الأخرى فينصح بمراعاة إبعاد رؤوسها عن بعض تجنباً لانتقال البكتريا بينها.

• تجنب تغطية الفرشاة دون حاجتها – كوضعها في الحقيبة مثلاً – وعدم حفظها في أماكن مغلقة؛ لأن البيئة الرطبة تزيد نمو البكتريا.

• تجنب تعقيم فرشاة الأسنان عن طريق وضعها في غسالت الصحون أو المايكروويف؛ لأن ذلك قد ي تلفها.

معجون أسنان الأطفال:





اختيار معجون الأسنان:

جميع أنواع معجون الأسنان تشترك في مكوناتها الأساسية، ولكن تختلف في بعض المكونات الإضافية، وقد يكون بعضها مفيداً أكثر من الآخر، لذلك





يجب مراعاة التالي عند الشراء:

- أن يحتوي على مادة الفلورايد (وهي مادة تساعد بشكل كبير على الوقاية من تسوس الأسنان).
- تستخدم بعض معاجين الأسنان لحالات خاصة (كمعاجين تبييض الأسنان ومعاجين حساسية الأسنان وغيرها) وينصح قبل استخدامها باستشارة طبيب الأسنان.



• الذين تقل أعمارهم عن 3 سنوات



يجب البدء بالعناية بأسنان الطفل منذ بدء تناوله للطعام، وذلك باستخدام معجون أسنان يحتوي على الفلورايد بكمية ضئيلة بحجم حبة الأرز.

• الذين أعمارهم من 3-6 سنوات

يجب ألا تزيد كمية المعجون المحتوي على الفلورايد على حجم حبة البازلاء.



خطوات تنظيف الأسنان:



مدة تنظيف الأسنان:

يجب تنظيف الأسنان مرتين باليوم ولمدة دقيقتين في كل مرة، ويُنصح بعدم تنظيف

الأسنان مباشرة بعد تناول الحمضيات للمحافظة على طبقة المينا.



متى يُنصح بمراجعة طبيب الأسنان؟

يُنصح بزيارة الطبيب كل ستة أشهر ، وتعتمد
دورية الزيارة تبعاً لاحتياج الشخص ، فقد
تكون كل ثلاثة أشهر وقد تصل أحياناً إلى
سنتين.



طريقة استخدام الفرشاة الكهربائية:

يستمتع معظم الأطفال باستخدام الفرشاة الكهربائية لسهولتها؛ مما يجعلها محفزة لهم ليهتموا بأسنانهم، وعلى الرغم من كونها باهظة الثمن إلا أن مميزاتها تجعلها تستحق الاقتناء.

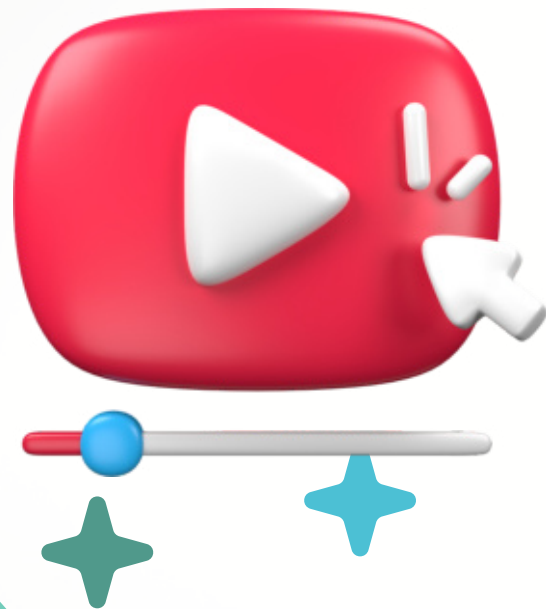


استخدام الأطفال للفرشاة الكهربائية:

يكتفى بوضع معجون الأسنان على رأس الفرشاة، والأمسك بها بزاوية 45 درجة مثل الفرشاة اليدوية.

ليس من الضروري الضغط والتنظيف بشدة؛ لأن الفرشاة تقوم بهذه المهمة، وبعض الأنواع بها أجهزة استشعار تنبه الشخص عند المبالغة في الضغط.

البدء بسطح الأسنان الخارجي، وتوجيه رأس الفرشاة ببطء من سن إلى سن مع إبقاء الفرشاة على كل سن لبضع ثوانٍ قبل الانتقال إلى الآخر. تفرش سطح اللثة برفق.



6. توجيه الفرشاة الكهربائية على جميع أسطح الأسنان.





مؤقت الفرشاة الكهربائية:

مؤقت الفرشاة الكهربائية:

تحتوي بعض الأنواع على مؤقت؛ حيث تستمر في العمل لمدة دقيقتين ثم تتوقف لتنبيه المستخدم بالمدة الكافية لتنظيف الأسنان.
توجيه الفرشاة الكهربائية على جميع أسطح الأسنان.





موقع العاب الكترونية عن أسنان



كل الشكر لكم ... أرحب ✨

بأي أسئلة واستفسارات .. ✨

شكرا للحضور مرة أخرى





للتواصل





ابتسامتك هي بظاقتك الشخصية، فاحرص
على تنظيف أسنانك لتضمن بريقها الصحي.

سبحانك اللهم ربنا وبحمدك، أشهد أن لا إله إلا أنت،

أستغفرك وأتوب

