

الإمارات اليوم

www.emaratallyoum.com

8

نصائح للعناية بالفم والأسنان

إيناس محيسن - أوتوبي



رغم اهتمام كثير من الناس بتنظيف أسنانهم يومياً إلا أنهم غالباً ما يتجاهلون أو يجهلون عادات صحية يجب الحفاظ عليها لصحة الفم والأسنان. الأخصائية في طب الأسنان العصبي العظلي في العيادة الأثينية لطب الأسنان بدني، د. جوسلين شاربيست، تقدم بعض الخطوات الرئيسية التي يجب اتباعها للحفاظ على صحة اللثة والأسنان.

فرشاة أسنان مناسبة

تؤكد العديد من الأبحاث الحديثة أن الجبل الجديد من الفرشاة الكهربائية، (سواء كانت تعمل عن طريق تكنولوجيا الموجات فوق الصوتية أو الذبذبات أو الاهتزاز)، فعال أكثر من الفرشاة العادية في إزالة البلاك عن الأسنان، وغالباً ما يوصى به للمرضى الذين يعانون انحسار اللثة. فهي تتميز بقدرتها على الحركة بسرعة بحيث تتلاقى نوعاً من المعان، وتساعد على إزالة أي رواسب عن الأسنان.

مترتان في اليوم فقط

كان في السابق يُنصح بتنظيف الأسنان بعد كل وجبة، ولكن أظهرت الدراسات لاحقاً أن لا فائدة تذكر من تنظيف الأسنان أكثر من مرتين، بعد الاستيقاظ من النوم وقبل النوم.



الخط كل يوم

يقوم الخط بوظيفة لا تستطيع فرشاة الأسنان القيام بها، وهي التخلص من رواسب الطعام الصغيرة التي تظل عالقة بين الأسنان وملأها لتراكم الجراثيم. ويمكن تنظيف الأسنان لدى الطبيب باستخدام جهاز «وتربيك» (Waterpik)، الذي يعمل على تنظيف الأسنان عميق من خلال دفع تيار من الماء على الأسنان لإزالة الأوساخ العالقة فيها، كما يفعل خيط تنظيف الأسنان. ولكن الفرق الوحيد هو أنه أكثر نعومة على اللثة، وبالتالي يقل احتمال التسبب بزيغ لدى الأشخاص الذين لديهم لثة حساسة. ويعتبر كذلك مثالياً للأشخاص الذين يضعون مقوم أسنان، لأن الماء سيختل خلف الأسلاك المعدنية ويترد جزئيات الطعام.

غسول الفم

يؤدي غسول الفم دوراً مهماً في نظافة الفم، لأنه، إلى جانب الاهتمام بالأسنان، يجب عدم نسيان اللسان والمنطقة القريبة من الحنجر والحنك واللثة التي قد يتم إهمالها أثناء تنظيف الأسنان. ويجب القضاء على الجراثيم كفيلاً بشكل «البلاك» على الأسنان، ويقال غسول الفم الجراثيم الموجودة، ويحد بشكل مؤقت من رائحة الفم الكريهة، ويركز طعاماً معشياً في الفم. أما غسول الفم العلاجي، فيحتوي على مكونات إضافية نشطة مثل اليربوت الأساسية والكلورهيكسيدين وكلوريد سبيل بيريدنيوم والفورلدي التي تبت أنها تُخفف من «البلاك» أو تحارب التسوس. ويكون غسول الفم فعالاً إلى أقصى حد عندما يبتك بأسنجة الفم لمدة 30 ثانية.



الإقلاع عن التدخين

لطالما ارتبطت أمراض اللثة والفم بالتدخين. ويكون المدخنون أكثر عرضة للإصابة بالمشكلات مثل الفلج، وهو «البلاك» الذي يتصطب على الأسنان ولا يمكن إزالته إلا بواسطة تنظيف مختص، وكذلك تكون جيوب عميقة بين الأسنان واللثة، وفقدان العظام والأسنجة التي توفر الدعم للأسنان. إذا لم يتم إزالة الفلج خلال تنظيف الأسنان في العيادة، يمكن أن تستتب الجراثيم الموجودة بالفم في تلف أسنجة اللثة وتباعدها عن الأسنان. وعندما يحدث ذلك، تتشكل الجيوب اللثوية وتضيق الجراثيم المسببة للأمراض. وإذا لم تتم معالجتها، يمكن أن تنمو الجيوب بين الأسنان واللثة وتصبح أكثر عمقاً، ما يزيد من الجراثيم التي تقضي على الأسنجة والعظام الداعمة. ونتيجة لذلك، قد تساعد اللثة عن الأسنان، ما يجعلها تبدو أطول. وإذا لم تعالج هذه المشكلة، قد تتخلل الأسنان وتسبب الألم، حتى أنها قد تساقط.



الطبيب كل 6 أشهر

يتصح بفحص الأسنان لدى الطبيب كل ستة أشهر من أجل معالجة أي مشكلات في اللثة أو الأسنان في وقت مبكر. كما تعتبر زيارة طبيب الأسنان فرصة جيدة لتلميع أسطح الأسنان وتنظيفها، ما يقلل من احتمال تشكل «البلاك»، وبالتالي تصح المحافظة على نظافة الفم أسهل.



تجنّب المشروبات الغازية

غالباً ما تكون هذه المشروبات غنية بالسكر، ما يجعل تشكل «البلاك» سهلاً ويؤدي إلى التهاب اللثة (أمراض اللثة). كما أنها عالية الحمضية، ما يتسبب تآكل مينا الأسنان شيئاً فشيئاً في كل مرة تشرب منها. وقد تبرز مشروبات الطاقة صحية، إلا أن معظمها يحتوي على نسبة عالية جداً من السكر أو يكون عالي الحمضية، أو تحتوي اللاتين معاً. وإذا لم تكن قادراً على الاستغناء عن هذه المشروبات، اشرب معها بعض الماء لمساعدتك على تخفيف الضرر المحتمل على أسنانك.



مقومات الأسنان

إذا كنت محبباً لبشأن وضع مقوم أسنان أم لا، تذكر أنك كلما وضعته في وقت مبكر، كلما أرتبه بشكل أسرع. وينوافر اليوم العديد من الخيارات، من المقومات المعدنية التقليدية والسيراميك إلى تلك القابلة للإزالة.

