

## العيادة الألمانية لطب الأسنان بدبي تقدم بعض النصائح للمحافظة على صحة اللثة والأسنان



هل تهتم بأسنانك ولثتك بشكل دائم؟ غالباً ما يتجاهل الأفراد العادات الجيدة عندما يتعلّق الأمر بالعناية بصحة الفم. فعلى سبيل المثال، قد يقومون بتنظيف أسنانهم بالفرشاة في الصباح، ولكن غالباً ما ينسون تنظيفها في المساء، وقد يستمر ذلك لعدة سنوات. هل يبدو ذلك مألوفاً لك؟

تقدم طبيبة الأسنان د. جوسلين شاربيست من العيادة الألمانية لطب الأسنان بدبي أدناه بعض الخطوات الرئيسية التي يجب اتباعها للمحافظة على صحة اللثة والأسنان.

1. يجب استخدام فرشاة أسنان مناسبة

هل يجب استخدام فرشاة أسنان كهربائية أم فرشاة عادية؟

فرشاة الأسنان الكهربائية

الإيجابيات:

ü تُوفّر حركة أكثر في الدقيقة – تتحرّك فرشاة الأسنان الكهربائية بسرعة بحيث تخلق نوعاً من اللعاب، وتساعد على إزالة أي رواسب عن الأسنان.

ü لن تحتاج إلى الضغط على أسنانك لتنظيفها – فعندما نستخدم فرشاة الأسنان العادية، نقوم غالباً بالضغط بقسوة على أسناننا لتنظيفها مما قد يؤدي إلى تلف اللثة ويجعلها تنزف. أما فرشاة الأسنان الكهربائية، فتتكفل بعملية التنظيف وليس عليك إلا توجيهها بلطف.

ü يمكن إمساكها والتحكم بها بسهولة بفضل مقابضها الكبيرة.

السلبيات:

• تتطلب طاقة كهربائية

• يجب شحنها بانتظام

فرشاة الأسنان العادية

الإيجابيات:

ü تعمل دائماً – لا تحتاج لأي مصدر للطاقة لذلك يمكن استخدامها دائماً عند الحاجة إليها.

## السليبيات:

- تتطلب مجهوداً أكبر – تتطلب التنظيف بقوة أكبر ولوقت أطول، الأمر الذي لا يقوم به معظم الناس.
  - لا تكون فعالة دائماً – تُعدّ بعض فراشي الأسنان الكهربائية ببساطة أكثر فعالية في إزالة البلاك (الجير) عن الأسنان.
- تؤكد العديد من الأبحاث الجديدة أنّ الجيل الجديد من الفراشي الكهربائية (سواء كانت تعمل عن طريق تكنولوجيا الموجات فوق الصوتية أو الذبذبات أو الاهتزاز) فعال أكثر من الفراشي العادية في إزالة البلاك عن الأسنان وغالباً ما يوصى به للمرضى الذين يعانون من انحسار اللثة.
2. يجب تنظيف الأسنان مرتين في اليوم
- كان يُنصح بتنظيف الأسنان بعد كل وجبة، ولكن أظهرت الدراسات لاحقاً أنّ لا فائدة تُذكر من تنظيف الأسنان أكثر من مرتين، بعد الاستيقاظ من النوم وقبل النوم.
3. ينبغي استخدام الخيط كل يوم
- يقوم الخيط بوظيفة لا تستطيع فرشاة الأسنان القيام بها. إذا لم تستخدم الخيط لتنظيف أسنانك، فستتجمّع بعض رواسب الطعام الصغيرة لا تزال عالقة بين أسنانك وستتشكّل هذه الرواسب ملدّاً لتراكم الجراثيم.
- يتوفر في العيادة الألمانية لطب الأسنان جهاز "وتربيك" (Waterpik)، الذي يعمل على تنظيف الأسنان بعمق من خلال دفع تيار من الماء على أسنانك لإزالة الأوساخ العالقة بينها كما يفعل خيط تنظيف الأسنان. ولكن الفرق الوحيد هو أنّه أكثر نعومة على اللثة وبالتالي، يقل احتمال التسبب بنزيف لدى الأشخاص الذين لديهم لثة حساسة. ويُعتبر كذلك مثالياً للأشخاص الذين يضعون مقوم أسنان لأنّ الماء سيدخل خلف الأسلاك المعدنية ويترد جزينات الطعام. ويُنصح أحياناً الأشخاص الذين يعانون من أمراض في اللثة باستخدام هذا الجهاز لأنه يساعد على التخلص من الجراثيم الموجودة في الجيوب العميقة التي تتشكّل عندما تتباعد اللثة عن الأسنان (لا يصل عادةً خيط تنظيف الأسنان إلى هذه الجيوب). وإذا كنت تعاني من أمراض اللثة أو تُريد الاهتمام كثيراً بنظافة الفم، ننصحك باستخدام الخيط وجهاز ضخ المياه. فيخفف الخيط من البلاك المتراكم على الأسنان، أما الجهاز فيقضي عليه، وبعدها يُنصح بالتنظيف باستخدام معجون أسنان يحتوي على الفلورايد.
4. يجب استخدام غسول الفم
- يؤدي غسول الفم دوراً مهماً في نظافة الفم، لأنّه إلى جانب الاهتمام بالأسنان يجب عدم نسيان اللسان والمنطقة القريبة من الحنجرة والحنك واللثة التي قد يتمّ إهمالها أثناء تنظيف الأسنان. ويجب القضاء على الجراثيم كي لا يتشكّل البلاك على الأسنان.
- تُخفّف المضمضة بغسول الفم التجميلي من بقايا الطعام العالقة على أسنانك وتقلّل من الجراثيم الموجودة داخل الفم كما تحدّ بشكل مؤقت من رائحة الفم الكريهة وتترك طعاماً منعشاً في فمك. أما غسول الفم العلاجي، فيحتوي على مكوّنات إضافية نشطة مثل الزيوت الأساسية والكلوروكسيدين وكلوريد سيتيل بيريدينيوم والفلورايد التي تُثبت أنّها تُخفّف من البلاك أو تحارب التسوس. ويكون غسول الفم فعالاً إلى أقصى حدّ عندما يحتك بأنسجة الفم لمدة ثلاثين ثانية.
5. يجب تجنّب المشروبات الغازية والحمضية والمشروبات الغنية بالسكر
- غالباً ما تكون هذه المشروبات غنيّة بالسكر، مما يجعل تشكّل البلاك سهلاً ويؤدي إلى التهاب اللثة (أمراض اللثة). كما أنّها عالية الحمضية، مما يُسبب تآكل مينا الأسنان شيئاً فشيئاً في كل مرة تشرب منها. وقد تبدو مشروبات الطاقة صحية، إلا أنّ معظمها يحتوي على نسبة عالية جداً من السكر أو يكون عالي الحمضية، أو الاثنان معاً! وإذا لم تكن قادراً على الاستغناء عن هذه المشروبات، اشرب معها بعض الماء لمساعدتك على تقليص الضرر المحتمل على أسنانك.
6. يجب الإقلاع عن التدخين
- لطالما ارتبطت أمراض اللثة والفم بالتدخين. ويكون المدخنون أكثر عرضةً للإصابة بالمشاكل التالية:
- القلح - البلاك الذي يتصّلّب على الأسنان ولا يمكن إزالته إلا بواسطة تنظيف مختصّ.
  - جيوب عميقة بين الأسنان واللثة.
  - فقدان العظام والأنسجة التي تُوفّر الدعم للأسنان.

إذا لم تتم إزالة القلح خلال تنظيف الأسنان في العيادة، يمكن أن تسبب الجراثيم الموجودة في القلح بتلف أنسجة اللثة وتباعدها عن الأسنان. وعندما يحدث ذلك، تتشكل الجيوب اللثوية وتمتلئ بالجراثيم المسببة للأمراض. وإذا لم تتم معالجتها، يمكن أن تنمو الجيوب بين الأسنان واللثة وتصبح أكثر عمقاً، مما يزيد من الجراثيم التي تقضي على الأنسجة والعظام الداعمة. ونتيجة لذلك، قد تتباعد اللثة عن الأسنان مما يجعلها تبدو أطول. وإذا لم نعالج هذه المشكلة، قد تتخلل أسنانك وتسبب لك الألم، حتى أنها قد تتساقط.

7. يجب وضع مقومات الأسنان عند الحاجة

إذا كنت محتاراً بشأن وضع مقوم أسنان أم لا، تدكّر أنّك كلما وضعت في وقت مبكر، كلما أزلته بشكل أسرع. وتتوفّر اليوم العديد من الخيارات، من المقومات المعدنية التقليدية والسيراميك إلى تلك القابلة للإزالة.

8. يجب فحص الأسنان لدى الطبيب كل ستة أشهر

يُنصح بفحص الأسنان لدى الطبيب كل ستة أشهر من أجل معالجة أي مشاكل في اللثة أو الأسنان في وقت مبكر. كما تُعتبر زيارة طبيب الأسنان فرصة جيدة لتلميع أسطح الأسنان وتنظيفها، مما يقلل من احتمال تشكّل البلاك وبالتالي، تصبح المحافظة على نظافة الفم أسهل.

وأخيراً، عليك أن تُدرك أنّه إذا لم تكن حالة أسنانك ولثتك جيدة، لا يستطيع طبيب الأسنان حل كل المشاكل المرتبطة بها ما لم تقم أنت بالعناية بقمك أيضاً.

تقع العيادة الألمانية لطب الأسنان في أبراج بحيرات الجميرا بدبي.

رقم الهاتف هو: (+971) 4 379 4722

[www.germandent.com](http://www.germandent.com)