

خيط الأسنان

• هل من الضروري استخدام الخيط عند تنظيف الأسنان؟

سراء - الأردن

- تجيب عن السؤال الدكتورة جوسلين شاربيست، اختصاصية طب الأسنان العصبي العضلي، دبي
يقوم الخيط بوظيفة لا تستطيع فرشاة الأسنان القيام بها. إذا لم تستخدم الخيط لتنظيف أسنانك، فستام
وبعض رواسب الطعام الصغيرة لا تزال عالقة بينها وستشكّل هذه الرواسب ملامداً لتراكم الجراثيم.
يتوافر جهاز «وتربيك» (Waterpik)، الذي يعمل على تنظيف الأسنان بعمق من خلال دفع تيار من الماء عليها
لإزالة الأوساخ العالقة بينها كما يفعل خيط تنظيف الأسنان.
ولكن الفرق الوحيد هو أنه أكثر نعومة على اللثة، وبالتالي يقل احتمال حدوث نزيف لدى الأشخاص الذين
لديهم لثة حساسة. ويُعتبر كذلك مثالياً للأشخاص الذين يضعون مقوم أسنان، لأن الماء سيدخل خلف الأسلاك
المعدنية ويطرد جزيئات الطعام.
ويُنصح أحياناً الأشخاص الذين يعانون أمراضاً 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 أمراض اللثة أو تُريد الاهتمام كثيراً بنظافة الفم، فننصحك باستخدام



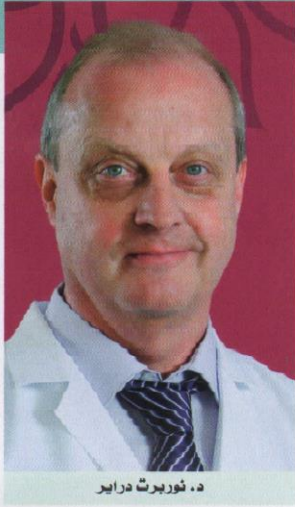
د. جوسلين شاربيست

الخيط وجهاز ضخ المياه. فيُخفّف الخيط من الهلاك المتراكم على الأسنان.
أما الجهاز فيقتضي عليه، وبعدها يُنصح بالتنظيف باستخدام معجون أسنان يحتوي على الفلورايد.

للحد من سرطان الثدي

• في ظل ارتفاع مُعدّل الإصابة بسرطان الثدي في دولة الإمارات، هل من محاذير يُمكن اتّباعها للحدّ من هذا الارتفاع؟

موزة - الفجيرة



د. نوربرت دراير

- يجيب عن السؤال الدكتور نوربرت دراير، استشاري الأورام - أبوظبي:

وفقاً لإحصاءات «منظمة الصحة العالمية»، سجّلت دولة الإمارات أعلى نسبة في الإصابة بسرطان الثدي، مقارنةً
بالدول العربية الأخرى المجاورة، ويعود السبب إلى اعتماد أنماط الحياة غير الصحية، والتي تشمل التدخين والسمنة
وقلة ممارسة الرياضة والأنشطة البدنية، والاعتماد على الوجبات السريعة والأغذية المصنّعة.
وعلى الرغم من مستويات المعيشة المرتفعة واعتماد أسلوب حياة عالمي، فإن بعض النساء في دولة الإمارات
لا يزلن ينظرن إلى سرطان الثدي، على أنه من المحظورات التي يجب عدم التطرق إليها، وذلك لاعتقادهن أنّ
استئصال الثدي يشوّه تكوينهن البدني، وبالتالي يؤثر في أنوثتهن. ويشير ذلك إلى عدم إدراك حقيقة مفادها،
أنه في حالة اكتشاف المرض في مرحلة مبكرة، لن تكون هناك حاجة إلى إزالة الثدي بالكامل، حيث تتم في معظم
هذه الحالات إزالة الورم فقط.

تُشدّد أنه يجب على النساء اللاتي لديهنّ سوابق عائلية مع سرطان الثدي، القيام بفحص ذاتي بصورة منتظمة،
بمجرّد بلوغهن سنّ الـ20. كما يتعيّن عليهنّ أيضاً إجراء فحوص سريرية لدى أطباء أخصائيين كل 3 سنوات. وبمجرّد بلوغهنّ سنّ الـ40، وينصح النظر عن
التاريخ العائلي، فإننا ننصح النساء بمواصلة الفحص الذاتي للثدي وتصويره بالأشعة السينية «ماموجرام» كل سنتين.
والجدير بالذكر، أنّ النساء اللاتي يتعاطين أدوية تحتوي على هرمون الأستروجين ولفترات طويلة معرضات أيضاً لخطر الإصابة بسرطان الثدي. كما أن
النساء اللاتي بدأ الحيض لديهنّ في سن مبكرة (أقل من 13 عاماً)، أو لم يُنجبن أو يُرضعن أطفالهنّ، أو أنجبن أول مولود لهنّ بعد سن الـ30، أو استخدمن،
أو لا يزلن يستخدمن حبوب منع الحمل، أو يستخدمن علاجاً بالهرمونات البديلة، أو انقطع لديهنّ الطمث في عمر متأخر (بعد سنّ الـ50)، فإنهنّ معرضات
بصورة أكبر للإصابة بسرطان الثدي، ونلفت إلى أن اتّباع عادات وأنماط حياة غير سليمة، مثل: السمنة وقلة النشاط البدني والتدخين، من العوامل التي
تزيد احتمال تعرّض المرأة لخطر الإصابة بسرطان الثدي، من دون أن ننسى أن بعض النساء يتعرضن نتيجة ظروف عملهن لمخاطر المواد الكيميائية والإشعاع
والمجاللات الكهرومغناطيسية بصورة يومية، حيث تزيد هذه العوامل الخارجية أيضاً من خطر الإصابة بسرطان الثدي. لذلك، ننصحهنّ بإجراء الفحوص
اللازمة للثدي بصورة دورية.