

صندوق إعانة المرضى



سلسلة الوعي الصحي والثقافي (١٨)

اللجنة المتخصصة في العمل الصحي التطوعي

جمعية النجاة
الطبية

صحة الفم والأسنان



◆ الأسنان .. عددها ووظائفها

للإنسان تسنينان هما:

١- التسنين اللبنني أو الأول،

وتظهر الأسنان اللبننية ما بين الشهر السادس والسنتين من

العمر وعددها عشرون سنناً، عشرة أسنان في كل فك.

٢- التسنين الدائم أو الثاني،

وتظهر الأسنان الدائمة في سن

٦ سنوات - ١٨ سنة وهذا معدل

وليس بالتساوي والثابت وعددها

٢٢ سنناً . ست عشرة سنناً في كل

فك.

س: ماهي وظائف الأسنان؟

ج: تقطيع ومضغ الطعام.

- المساعدة في الكلام.

- جمال المظهر والراحة النفسية.

- المحافظة على الأنسجة المحيطة بالفم.

◆ أمراض الأسنان (التسوس والالتهاب)

س: ماهي أسباب تسوس الأسنان؟

ج: إنه الحديث عن السكريات .. تتحول الجراثيم

الموجودة بالفم إلى أحماض

تبدأ بتحليل ميناء السن محدثة

شقوق فيه كما هو مبين

بالصورة وتحدث العملية

باختصار كالآتي:

سكريات - جراثيم - التسوس



س: ماهي أسباب أمراض الأسنان؟

ج: بيئت الأبحاث تكون طبقة

على الأسنان سميت بالصفحية

السنية وهي غير مرئية والبها

يعود معظم أمراض الأسنان .



س: لماذا تنزف لثتي في بعض

الأحيان عندما استعمل الفرشاة؟

ج: بالطبع . ليس لأنك تفرش أسنانك بقوة كونك لا

تفرشها بانتظام وبالطريقة الصحيحة حتى تتخلص

من كل الصفحية الجرثومية العالقة عليها .

إن تركك للطبقة الجرثومية على الأسنان يجعلها تفرز

سموما مسببة التهاباً لحواف اللثة مما يؤدي إلى نزفها

.. إن هذا الالتهاب في اللثة قد يكون موجوداً حقاً دون

أن تشعر به أو تلاحظه.

س: هل تتكون الطبقة السنية على أسنان الأطفال؟

ج: نعم . هالطبقة السنية تنمو على أسنان الطفل

أيضاً وهذا يعني أن تعرض الأطفال لمشاكل تسوس

الأسنان قد يحدث في سن مبكرة ولهذا يمكن مشاهدة

التهابات لثوية حتى في سن الطفولة.



س: هل يهم كون لثتي تنزف قليلاً؟

ج: نعم . هي العلامات المبكرة لالتهاب اللثة، والذي

إذا تجاهلته سوف يسبب أعراضاً خطيرة، فتراكم

الصفحية السنية الجرثومية بين اللثة وجذور الأسنان

يؤدي إلى تآكل العظم الذي يضم الأسنان في الفك

وبالتالي تصبح متقلقلة غير ثابتة في مكانها وهنا

لايمكن علاجها إلا بالخلع، ولهذا نرى معظم الناس

الذين تجاوزوا الخامسة والثلاثين من العمر قد فقدوا

أسنانهم بسبب أمراض اللثة إذن فنرف اللثة من أول

العلامات الهامة أو الخطيرة التي يجب تداركها

وعلاجها .

◆ العناية السنية الضميمة وصحة الأسنان

س: متى أبدا بتفريش أسنان طفلي؟

ج: منذ ظهور أول سن لديه ...

- امسحي بقطعة من القطن على سنه الأول لتطهيره

وعند ظهور أسنان أكثر استخدمي فرشاة أسنان مع

معجون يحوى الفلورايد لتطهيرها .

- دوامي على تنظيف أسنان طفلك يومياً . بعد حمامه

الداخلي على أن يكون ذلك منذ ظهور أول سن لديه .

- وكلما اشتد عودي طفلك وشجيعه على تفرش

أسنانه باستمرار (وسن مبكرة) راغبتي كيفية تفريشه

لأسنانه إذا كانت صحيحة أم لا .

س: كيف أتخلص من هذه الطبقة الجرثومية

التي تتكون على الأسنان؟

ج: التفريش المنتظم والصحيح هو الحل . بمعنى

تنظيف كل أسطح الأسنان وكل حواف اللثة يومياً

بانتظام ودقة ...

س: ماهي أفضل السبل لتفريش أسناني؟

ج: إنها سهلة الاستخدام .

■ إن أفضل السبل وأسهلها هي :

١ - ضع الفرشاة بزاوية ٤٥ على حواف اللثة عند

التقائها بالأسنان مع مراعاة كون الفرشاة تغطي جزءاً

من اللثة .

• س: ماهي مواصفات فرشاة الأسنان التي يجب استخدامها ؟

- ج: إن فرشاة أسنانك الجديدة يجب أن تكون كالآتي:
 - ١ - شعيراتها ناعمة إلى متوسطة النعومة .
 - ٢ - كل شعرة فيها مستديرة النهاية .
 - ٣ - مصنوعة من النايلون .
 - ٤ - حزم الشعير تكون متقاربة من بعضها البعض وسطحها المنظف مستو .
 - ٥ - يجب أن يكون مقبض الفرشاة مستقيماً .
 - ٦ - ذات رأس صغير بشكل كافي ليصل إلى سطح كل سن من الأسنان .



• س: كم عدد المرات التي يجب أن تنظف فيها أسناني في اليوم ؟

- ج: على الأقل مرتين يومياً مرة في الصباح ومرة قبل الذهاب للنوم ولكن تأكد في كل مرة بأنك أزلت جميع ما علق بأسنانك من بقايا الطعام لا تترك أثراً لتلك الطليقة البيضاء التي تتراكم على الأسنان بعد كل وجبة وكل ذلك لن يأخذ من وقتك أكثر من بضع دقائق .

• س: ماهي المدة اللازمة لتفريش الأسنان ؟

- ج: عند استخدامك فرشاة الأسنان بطريقة منتظمة وفعالة فإن مدة التفريش لا تتجاوز ٢ - ٣ دقائق .



- ٢- اضغط برقة وبحركات دائرية اجعل الفرشاة تمر على كل الأسنان وفيما بينها .
- ٣- نظف الأسطح الداخلية والخارجية لكل الأسنان .



- ٤- نظف الأسطح الداخلية لأسنانك الأمامية بالجزء الأمامي لفرشاة الأسنان .
- ٥- ولا تنس تنظيف السطح الماضغ أو الطاحن .



س: مامدى فعالية الخيط السني؟

ج: إن الخيط السني هو من الوسائل المساعدة ذات القيمة الهامة للتنظيف ما بين الأسنان . هذه الأماكن التي لا تستطيع فرشاة الأسنان الوصول إليها . إن استخدام الخيط السني سهل كما هو استخدام الفرشاة - استشر طبيب أسنانك فهو يدلك على طريقة استخدامه . فسوف ترى انه لا يأخذ وقتاً . جرب أن تفرش أسنانك وتستخدم الخيط السني في نفس الوقت يوماً ...

واليك الطريقة المثلى لاستعماله:

١ - اقطع خيطاً بطول ٤٥ سم.

لف معظم الخيط حول طرف الاصبع الأوسط لأحد اليدين ووضعه سننمثرات منه حول الاصبع الوسطى لليد الثانية.

٢ - أمسك الخيط بين إبهام وسبابة يديك واترك مسافة ٥ سم بين أصابعك وادفعه بلطف بين الأسنان.

٣ - ان الخيط على شكل حرف C كلما إتجهت ناحية اللثة . مع تحريكه للأعلى وللأسفل على جانبي كل سن حتى تزيل الطبقة أو القبيحة السنية العالقة بين الأسنان والمتواجدة عند حافة اللثة مباشرة.



٤ - عندما يبلي الخيط استعمل قطعة أخرى نظيفة منه واستمر في التنظيف.

الفلورايد: أهميته ومصادره:

س: لماذا يعتبر عنصر الفلورايد ذا أهمية كبيرة بالنسبة للأسنان؟

ج: الفلورايد يقلل من حدوث تسوس الأسنان حيث يتحد مع المينا ويجعلها أكثر قوة ومقاومة للحمض الناتج عن تخمر الأطعمة الموجودة في الفم وهو الذي يحدث فجوات أو تسوس الأسنان .

س: كيف نحصل على الفلورايد؟

ج: هناك معاجين أسنان تحتوي على الفلورايد ويمكنك اختيار واحد منها كما يمكن الحصول على الفلورايد عن طريق حبوب خاصة تذوب في الفم لتترك الفلورايد لاصقاً على سطوح الأسنان إن تناول مثل هذه الحبوب يكون تحت إشراف طبيب الأسنان وجرعاتها محددة حسب العمر.

أما في البلاد التي يوجد فيها عنصر الفلورايد مضافاً إلى مياه الشرب فلا حاجة لتناول مثل هذه الحبوب.

س: هل هناك فائدة مرجوة من الفلورايد للأسنان حتى بعد تمام نموها أي في أسنان البالغين؟

ج: إن تنظيف الأسنان بمعجون يحتوي على الفلورايد يكون ذا فائدة منذ استعماله وعلى مدى الحياة . والفائدة تكون بتقليل تسوس الأسنان السليمة بنسبة ٦٠ - ٧٠% ويساعد الفلورايد كذلك على وقف عملية التسوس المبكرة ومنع انتشارها .



الفحص الدوري عند طبيب الأسنان:

س: ماهي الفترة بين كل فحص دوري وآخر عند طبيب الأسنان؟

ج: يجب مراجعة طبيب الأسنان مرتين في السنة بالنسبة للبالغين وثلاث مرات في السنة للأطفال . أو كما يراه الطبيب مناسباً .

س: إن لدى مشاكل كثيرة بأسناني . فهل من الصعب أن أبدأ العناية بها الآن؟

ج: لا تقل أبداً إن الوقت قد فات الآن للعناية بأسناني . إن أي شيء تستطيع عمله للمحافظة على أسنانك طبيعية يجب أن تفعله وبأسرع وقت . فأسنانك هي تلك الجواهر التي لا يمكن أن تحس بقيمتها إلا إذا فقدتها .

يتقدم الصندوق بالشكر الجزيل

لوحدة صحة الفم والأسنان

بوزارة الصحة

على تزويد الصندوق بالمادة العلمية
وجزاهم الله عنا بكل خير

ساهم معنا في
وقت التوعية الصحية
بالمسمة المتمم

دنانير

طباعة النشرات الصحية وبوسترات التوعية - قال تعالى: « ولما نزلنا على البراقين »
رقم الحساب: ٠١١٢٠٨٩٣٨٨٦٠ بيت التمويل الكويتي