

صحة الفم في الرعاية الشاملة لفلح الشفة والحنك الأشخاص البالغون 18 عامًا فأكثر

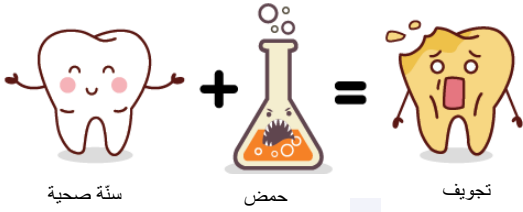
عملية تسوس الأسنان



ما الذي يسبب تسوس الأسنان؟

يغطي أسنانك غشاء لزج من البكتيريا يسمى لويحة سنية. وبعد تناول وجبة أساسية أو وجبة خفيفة، تحول البكتيريا السكريات الموجودة في الأطعمة والمشروبات إلى حمض. ويتسبب الحمض في تحلل المينا، وهي الطبقة الخارجية من الأسنان. وإذا وصل التسوس إلى المينا، يمكن أن تتشكل فجوة تعرف باسم التجويف. وبمجرد أن يتشكل التجويف في المينا، يمكن أن يستمر في الانتشار بشكل أعمق داخل طبقات الأسنان.

وإذا لم يُعالج تسوس الأسنان، فقد تشعر بالألم، ويمكن أن تنتشر العدوى إلى أجزاء أخرى من فمك لدرجة أنك قد تفقد أسنانك. وغالبًا ما يواجه الأشخاص الذين يعانون من ألم الأسنان صعوبة في الأكل والنوم وقد يتغيبون عن العمل أو المدرسة لأيام.



علامات تسوس الأسنان وأعراضه

يقع على أسنانك • رائحة الفم الكريهة التي لا تزول بتنظيف الأسنان بالفرشاة أو غسل الفم • حشوات أسنان سائبة حساسية الأسنان للحرارة أو البرد • ألم الأسنان

ما الذي يسبب مرض اللثة؟

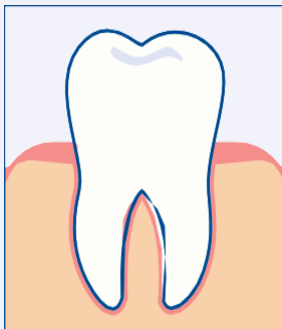
يحدث مرض اللثة بسبب تراكم اللويحة السنية على الأسنان. واللويحة السنية هي مادة لزجة تحتوي على البكتيريا. إذا لم تتخلص من اللويحة السنية من أسنانك عن طريق غسل الأسنان بالفرشاة وتنظيف ما بين الأسنان، فإنها تتراكم وتسبب التهابًا في اللثة.

وفي المراحل المبكرة يمكن أن يؤدي ذلك إلى احمرار مع وجود نزيف وتورم ووجع. وهو ما يعرف باسم التهاب اللثة. فإذا تركتها بدون علاج، يمكن أن يؤدي مرض اللثة (التهاب دواعم السن) إلى تلف العظام التي تدعم الأسنان. وفي نهاية المطاف يمكن أن تصبح الأسنان سائبة وتفقد.

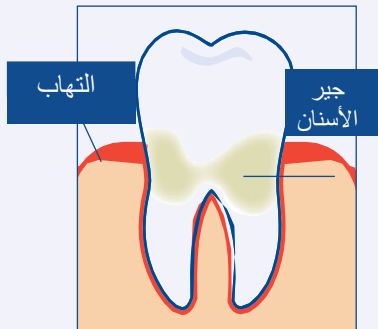
يرتبط التهاب دواعم السن أيضًا بحالات أخرى في جسمك مثل أمراض القلب والسكتات الدماغية ومرض السكري ومرض الزهايمر والتهاب الرئوي وسوء نتائج الحمل. لذا، من الضروري للغاية الحفاظ على صحة فمك ولتتأكد.

مراحل أمراض اللثة

1. لثة وأسنان

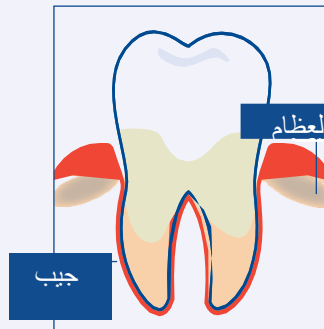


2. التهاب اللثة



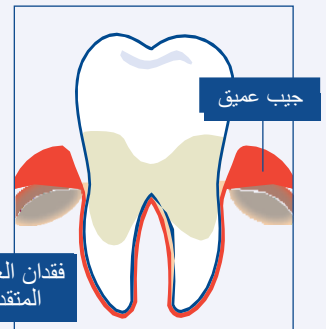
يتراكم الجير على الأسنان وتلتهب اللثة (احمرار).

3. التهاب دواعم السن



يسبب الالتهاب انفصال اللثة عن الأسنان، مشكلًا جيوب. فقدان العظام بدرجة بسيطة إلى معتدلة.

4. التهاب دواعم السن المتقدم



فقدان العظام الشديد وتكوّن جيوب عميقة. مخاطر سقوط الأسنان.

يمكن الوقاية من أمراض الأسنان من خلال الحفاظ على صحة الفم



اغسل أسنانك بالفرشاة مرتين يوميًا، لمدة دقيقتين. استخدم فرشاة أسنان كهربائية إن أمكن. استخدم دائمًا معجون أسنان يحتوي على الفلورايد. فالفلورايد يحمي من تسوس الأسنان. ابصق البقايا ولا تغمض فمك!

نظف بين الأسنان كل يوم بالخيوط، والفرش التي تتخلل الأسنان أو جهاز الخيط المائي، مع إيلاء اهتمام خاص لمنطقة فح الشفة والحنك.



تتطلب عمليات زرع الأسنان وتركيب الجسور والتيجان والحشوات اهتمامًا خاصًا - يمكن أن يظهر لك أخصائي صحة الفم كيفية استخدام أدوات خاصة لهذه الحالات.

لا تبدأ في التدخين؛ وإذا كنت تدخن - امتنع عنه! يمكن أن يؤثر التدخين على نجاح عملية زراعة الأسنان ويزيد من خطر الإصابة بالتهاب دواعم السن وأمراض الرئة والسرطان. يمكنك شرب المشروبات الكحولية فقط باعتدال.

يمكنك شرب الحليب أو الماء أو الشاي أو القهوة فقط بدون سكر بين الوجبات.

تجنب تناول الوجبات الخفيفة من الحلويات أو الكعك أو البسكويت. احذر من السكريات المخفية في الأطعمة والمشروبات مثل العصير الطازج والعصائر والفواكه المجففة.

يمكن أن يزيد تناول الكثير من السكر من خطر الإصابة بالسننة ومرض السكري وأمراض القلب. اختر وجبات خفيفة صحية مثل حبات الفاكهة الكاملة أو البسكويت السادة أو الزبادي الطبيعي أو الجبن.



قم بزيارة أخصائي صحة الفم بانتظام - مرتين على الأقل سنويًا - لإجراء فحوصات عادية وفحص سرطان الفم والعناية بصحة الأسنان.

ارتد واقي الفم المخصص أثناء ممارسة الرياضة للحصول على أفضل حماية من إصابة الأسنان واصطدامها.

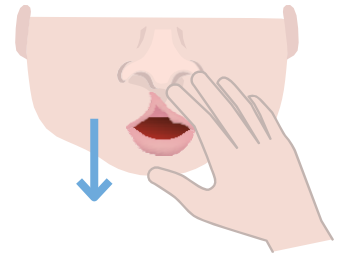
يجب الحفاظ على نظافة الأجهزة القابلة للإزالة مثل أطقم الأسنان الجزئية أو الحشوات، وإزالتها دائمًا عند النوم وفحصها بانتظام من قبل طبيب الأسنان.

تذكر دائمًا أن تمارس الرياضة بانتظام وتحدد الضغوطات في حياتك وتتعامل معها.

الآن، ماذا عن الندبة؟

الندبة هي الطريقة الطبيعية لشفاء الجلد بعد الجراحة، ولكنك تحتاج إلى العناية بها للحفاظ على حالتها وسلامتها. إليك بعض النصائح:

1. ذلك ندبتك من الأنف إلى الشفة ثلاث مرات يوميًا لمدة 10 دقائق
2. استخدم واقي شمس على ندبتك دائمًا
3. والأهم من ذلك، كُن فخورًا بها! فهي تجعلك مميزًا



تم إعداد هذا المحتوى بواسطة فريق مهام صحة الفم في الرعاية الشاملة لفلح الشفة والحنك: ب. موسي، موتهو ام اس، هـ. زو، م. كامبودونيكو، ل. أورينوغا مع تقديم الشكر لمبادرة "Toothy Tigers".

أعد بالشراكة مع الاتحاد العالمي لطب الأسنان (FDI) ومنظمة Smile Train بدعم من شركة جلاكسو سميث كلاين (GSK).