



صحة الفم والأسنان

نبيذة عن صحة الفم والأسنان



تجويف الفم: جزء لا يتجزأ من جسم الإنسان، وقد تم ربط العديد من الأمراض المزمنة بمشاكل صحة الفم والأسنان مثل مرض السكري، والسكتات الدماغية، وأمراض القلب والأوعية الدموية، الموت الجنيني وانخفاض الوزن عند الولادة لدى الحوامل المصابات بأمراض اللثة.

بالإضافة إلى ذلك، ارتبطت معظم الأمراض الفموية بأنماط الحياة والسلوكيات الفردية الخاطئة لذلك قد يؤدي التغيير الإيجابي في السلوك وتغيير نمط الحياة إلى نمط صحي لمنع مثل هذه الأمراض.

هدفنا رفع مستوى الوعي بين أفراد المجتمع حول أهمية تفريش الأسنان بشكل يومي وتغيير العادات السيئة التي تؤثر على صحة الفم مثل التدخين، واستهلاك الأغذية والمشروبات الغنية بالسكر.

فالخطوة الأولى نحو تغيير السلوك هو فهم وإدراك الحالات الصحية المختلفة للفم وتعلم كيفية الوقاية منها.

مشاكل صحة الفم والأسنان

١- تسوس الأسنان أو نخر الأسنان:

يوجد بالفم العديد من البكتيريا الطبيعية، وعندما تتراكم فضلات الطعام بالفم تتفاعل هذه البكتيريا مع بقايا فضلات الطعام فتنتج طبقة لزجة تسمى طبقة البلاك التي تنتج أحماضاً تتسبب في تآكل سطح السن الذي يؤدي إلى تسوس الأسنان وأمراض اللثة.

علامات وأعراض تسوس الأسنان تشمل:

- بقع بيضاء على الأسنان، حيث تصبح أغمق مع مرور الوقت.
- ألم الأسنان.
- حساسية الأسنان اتجاه الحلويات، والأطعمة والمشروبات الساخنة أو الباردة.
- ألم عند المضغ.
- رائحة الفم الكريهة.

بالرغم من أن ما يقارب ٨٥٪ من أطفال المدارس بعمر ٤ إلى ٨ سنوات في قطر يعانون من تسوس الأسنان إلا أنه يمكن الوقاية منه.

٢- أمراض اللثة:

تعرف أمراض اللثة بالتهابات اللثة والتي تتكون بسبب تراكم الطعام الذي يؤدي إلى تكون طبقة لزجة على سطح السن تسمى البلاك نتيجة تكون الأحماض التي تسبب التهاب في أنسجة اللثة مما يؤدي إلى تهيج حول قاعدة الأسنان. علماء بأن إهمال التهاب اللثة يؤدي إلى أمراض أكثر خطورة تسمى التهاب دواعم السن، والذي يدمر الأنسجة الرخوة والعظام التي تدعم أسنانك. أمراض اللثة: مثل التهاب اللثة والتهاب دواعم السن لها تأثير كبير على الصحة العامة للشخص حيث أن لها عواقب وخيمة مثل مشاكل في المضغ والتحدث وفي الحالات القصوى يمكن أن تؤدي إلى فقدان الأسنان ويمكن علاج أمراض اللثة بسهولة إذا تم اتخاذ الإجراءات اللازمة في وقت مبكر.

علامات أمراض اللثة:

- تورم اللثة واحمرارها.
- نزيف اللثة عند تنظيف الأسنان بالفرشاة أو الخيط أو خلال الأكل.
- انسحاب اللثة بعيداً عن الأسنان مما يجعل الأسنان تبدو أطول.
- رائحة فم كريهة ودائمة.
- القيق بين الأسنان واللثة.
- تخلخل الأسنان وتباعدها عن بعضها البعض.
- تغييرات في العضة.
- التغييرات في مدى تطابق أطقم الأسنان الجزئية.

٣- بخر الفم:

رائحة الفم الكريهة أو ما يعرف بأنه (بخر الفم).
ترجع أسبابه إلى عدم العناية بصحة الفم والأسنان أو وجود مشاكل صحية.

من أسباب رائحة الفم الكريهة:

١. تسوس الأسنان.
٢. استهلاك أنواع محددة من المواد الغذائية (ذو رائحة قوية أو طعام حار مثل الثوم والبصل).
٣. عدم الاهتمام بنظافة الفم وتراكم الأطعمة على الأسنان واللسان.
٤. أمراض اللثة.
٥. استخدام منتجات التبغ.
٦. الحالات الطبية مثل:
 - التهابات الجهاز التنفسي (الجيوب الأنفية المزمنة).داء السكري.
 - التهاب اللوزتين.
 - اضطراب في الجهاز الهضمي.
 - اضطراب في الكبد أو الكلى.

٤- جفاف الفم:

عبارة عن انخفاض في إنتاج اللعاب، مما يؤدي إلى عدم قدرة الفم على غسل نفسه وعجزه عن إزالة بقايا الطعام.

أسباب جفاف الفم:

- تناول بعض الأدوية.
- إشارة لوجود مشكلة في الغدة اللعابية.
- الإصابة بمرض السكري.
- التنفس المستمر من خلال الفم بدلاً من الأنف.

٥- سرطان الفم:

سرطان الفم يعد نتيجة لنمو وورم في أي جزء من أجزاء الفم مثل: (اللسان، الشفاه، داخل الخدين، سقف الفم، اللثة، الحلق، قاع الفم، الغدد اللعابية). كما تشير الدراسات إلى أن الأسباب الرئيسية لسرطان الفم هي: السجائر أو تدخين الغليون أو استخدام التبغ عديم الدخان.

علامات وأعراض سرطان الفم:

- عدم التئام قرحة الفم في غضون أسابيع.
- تورم / سماكة، نتوءات وبقع خشنة/ قشور على الشفاه، أو اللثة، أو غيرهما من المناطق داخل الفم.
- تآكل الأسنان دون أسباب واضحة.
- عدم التئام الجروح بعد عمليات الخلع
- الإحساس بالخدر أو الألم ووهن في الوجه أو الفم أو الرقبة دون أسباب واضحة.
- بقع بيضاء أو حمراء على بطانة الفم أو اللسان.
- تقرحات دائمة على الوجه، أو الرقبة، أو الفم والتي تنزف بسهولة ولا تلتئم في غضون أسبوعين.
- تقرح الجزء الخلفي من الحلق أو الشعور بأن شيئاً ما عالق في الجزء الخلفي منه.
- صعوبة في المضغ، أو البلع، أو التحدث، أو تحريك الفك أو اللسان.



إرشادات ونصائح



من المهم أن تكون على علم بأن معظم أمراض الفم يمكن الوقاية منها عن طريق تدابير بسيطة، عليك اتباع الآتي:

١. فرش أسنانك بفرشاة ناعمة والمعجون المحتوي على الفلورايد مرتين في اليوم لمدة دقيقتين.
٢. استخدم خيط تنظيف الأسنان مرة واحدة في اليوم.
٣. اتبع نظام غذائي صحي.
٤. غير فرشاة الأسنان كل ٣ أشهر.
٥. زر طبيب الأسنان كل ٦ أشهر.
٦. عدم اهمال العناية الفموية لمن لديهم أسنان صناعية.
٧. قلل من أكل السكريات.
٨. اختر الوجبات الخفيفة الصحية مثل الفواكه الطازجة، الخضروات، الزبادي، والأجبان.
٩. ابتعد عن التدخين واقطع عنه.

مواد توعوية وتعليمية

Better oral health for prevention (Toolkit/Manual) – Public Health England

https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/605266/Delivering_better_oral_health.pdf

A quick guide to a healthy mouth in children – Public Health England

https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/601834/healthy_mouth_children_quick_guide.pdf

A quick guide to a healthy mouth in adults – Public Health England

https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/601835/healthy_mouth_adults_quick_guide.pdf

A comprehensive guide on diet and nutrition for good oral health – NHS Scotland

<http://www.scottishdental.org/wp-content/uploads/2014/10/OralHealthAndNutritionGuidance.pdf>

Stop smoking services – Public Health England

https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/647069/models_of_delivery_for_stop_smoking_services.pdf

<https://www.nhs.uk/conditions/tooth-decay/>

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/oral-health>

<https://www.dhsv.org.au/dental-advice/teeth-tips-and-facts/food-and-drink>



www.moph.gov.qa



[/MOPHqatar](#)



[/MOPHqatar](#)



[/MOPHqatar](#)