

وقاية تسوس الاسنان

Autora: María Jesús Esparza Olcina. Grupo de trabajo PrevInfad (AEPap). (CS Barcelona, Móstoles)
Traductor: Maged Hussein Abdulrazzak. Pediatra A.P. (C.S.Talayuela). Caceres

كلمات البحث: صحة الفم، منع تسوس الاسنان ونظافة الاسنان، الفلور

هو أحد الأمراض المعدية لأن هذا التلوث يرتبط ضروريا بوجود بكتيريا في الفم تسمى "ستربتوكوكو موتنز"

هذه البكتيريا تجد أفضل بيئة لنموها في الفم عندما يكون هناك سكريات لفترة طويلة

لمحاربة التسوس يجب تجنب وجود بيئة مثالية لهذه الجرثومة وايضاً "اسملة" قوية للاسنان لمقاومة هجومات هذا التلوث

هناك العديد من الطرق والاساليب لمنع تسوس الأسنان

- عدم تناول المواد الغذائية التي تساعد البكتيريا في تسبب تسوس الأسنان .طعام ضد التسوس

- الحصول على إزالة السكر من سطح الأسنان بالفرشاة والخيط . نظافة الأسنان

- تعزيز " الاسملة " باستخدام الفلور

- حماية الأضراس الدائمة الأولى بختمها

عندما التسوس يكون موجوداً بالفعل، فإن الحل الوحيد هو الذهاب لطبيب الأسنان لتنظيفها وملء جوفها (اسمها الفني هو معجون) أو، في نهاية المطاف، إذا لم يكن ذلك ممكناً فالحل هو إزالة قطعة الأسنان المتضررة

طعام ضد تسوس الاسنان

إن الطعام ضد التسوس هو المواد الغذائية بدون السكريات البسيطة مع الاستهلاك الغذائي المركز في أوقات مختلفة من اليوم وتناول الماء بين فترات الطعام

هو نظام غذائي متنوع مع الكثير من الخضار، واطعمة طازجة، غير مكرره أو صناعية والتي تتطلب المضغ، لطحن الغذاء باستخدام الأضراس والاسنان القاطعة

منعاً باتاً للمشروبات السكرية (عصير ومرطبات، الشاي والمغالي مع السكر) والحلويات والأشياء الجيدة. فمن الأفضل التركيز على تناول الحلويات دفعة واحدة وتنظيف الأسنان بعد ذلك، بدلاً من تناولهم بكميات صغيرة على مدار اليوم ويوجد محلي له تأثير وقائي ضد تسوس الاسنان لأنه يعيق بقاء البكتيريا المسؤولة وهو إكسيليتول. يوجد في العلكة، وأقراص المص وغيرها من الحلويات. المشكلة تتطلب استهلاكها بشكل مستمر من أجل أن تكون فعالة في منع

التسوس. وعلاوة على ذلك، المنتجات التي تباع غير مصدقة وبدون بطاقة . ومع ذلك، سيكون هو السكر الوحيد الذي يمكن أن يندرج في النظام الغذائي المضاد للتسوس

نظافة وصحة الأسنان

تنظيف الأسنان بالفرشاة : ينبغي أن يتم ذلك بعد كل وجبة، ولكن من الضروري بعد آخر وجبة في اليوم، لمنع خلال ساعات النوم من ان تتكاثر بكتريا التسوس.

يمكن أن تكون فرشاة يدوية أو فرشاة كهربائية (هناك المهنيين من أنصار طريقة أو أخرى)، ولكن يجب أن يكون دقيقا وبمعجون الأسنان بالفلور. يجب أن تجتاز كل أجزاء الأسنان، سواء فيما يتعلق وجهها الخارجي او الداخلي

وينبغي أيضا فرشاة لسانك .

خيط الاسنان : هذا هو الكمال لتنظيف الأسنان، وينظف الفجوات بين الأسنان حيث لا تصل الفرشاة. إذا كانت الفجوة واسعة جدا (يحدث في بعض الناس)، قد يكون أكثر كفاءة في استخدام فرشاة بين الأسنان، وخاصة لهذه المهمة. الخيط يتحرك أيضا بشكل منهجي وعدم جرح اللثة، منها حتى حافة الأسنان.

فلور

الفلور هو مادة معدنية تقوي، وتساعد على تجديد ميناء الأسنان ويحصنها ضد التسوس.

يمكن تطبيقها بشكل عام ، مباشرة على السن او بتناول الفلور من خلال الفم (معجون الأسنان، وغسيل الفم، فقد تبين في الدراسات الحديثة أن الفلور الأكثر فعالية لمنع تسوس الأسنان هو الفلور محليا، بالهلام أو الطلي) مباشرة على الأسنان، لذلك نوصي دائما وضع معجون الأسنان مع الفلور على الفرشاة .إذا كان الطفل صغيرا جدا، وهناك خطر من ابتلاع معجون الأسنان . عند الرضيع والأطفال الصغار جدا، نوصي معجون اسنان للاطفال (لأنه يحتوي على كمية قليلة من الفلور)، وكمية قليلة جدا (مثل جرفة قليلة على الفرشاة)، وحتى بعض المهنيين يوصي في هذه الحالات فقط الفرشاة بالماء

المشكلة في معجون الأسنان هي ابتلاع كمية زائدة من الفلور في الماء وهذا يمكن أن يؤدي إلى مرض في الأسنان بالفلور ويسمى " فلوروسس " بوصمة قبيحة بل وأشد ضعفا .

ان طلي الاسنان بالمواد الهلامية يضعها أطباء الأسنان للحالات الخاصة من مخاطر تسوس

ختم

إن الختم هو طريقة وقائية تُطبق من قبل أطباء الأسنان وهو لحماية السطح من مضغ الأضراس الأولى (تلك من ستة اعوام واثنى عشر عاما من العمر) بالراتنج الابيض التي تملأ الأخاديد من هذه الأسنان وهي النقطة حيث يبدأ التسوس كثيراً من الأحيان . خاصة، ان اضراس السنوات الست مهمة جدا للحفاظ على صحتها لأنه هو المحور الذي حوله ستشكل الأسنان الدائمة، وإذا فقدت، وهناك العديد من المشاكل في التوافق المنتظم السليم للأسنان والتي في النهاية يمكن ان يؤدي الى سوء الإطباق وحتى مشاكل على المدى الطويل في مفاصل الفك المشتركة

VÍDEOS DEL COLEGIO OFICIAL DE ODONTÓLOGOS Y ESTOMATÓLOGOS DE ESPAÑA
SOBRE EL CORRECTO CEPILLADO DENTAL:

1. Cepillado manual: <http://www.youtube.com/watch?v=zTEA6YxRHXw&feature=related>
2. Cepillado interdental: <http://www.youtube.com/watch?v=jK5imyP1VQ4&feature=related>
3. Cepillado con cepillo eléctrico: <http://www.youtube.com/watch?v=amhLGgaf3ZM>

ENLACES DE INTERÉS:

4. Para tener unos dientes sanos: familia y salud (AEPap)

<http://www.familiaysalud.es/vivimos-sanos/higiene-y-sueno/para-tener-unos-dientes-sanos>

5. Más información sobre el xilitol: <http://perlinfad.wordpress.com/2012/06/04/el-xilitol-su-lugar-en-la-prevencion-de-la-caries-dental-2/>
6. Promoción de la salud bucodental: PrevInfad (AEPap) http://www.aepap.org/previnfad/pdfs/previnfad_bucodental.pdf