



صحة الفم و أسنان المراهقين

إن أمراض الفم و الأسنان موجودة منذ القدم لجميع الأعمار، ألا وانها لم تظهر بشكل ملحوظ ومرتفع الا في الفترة الزمنية الأخيرة التي صاحبت النهضة الاقتصادية والتي أدت الى تغيير في أنماط السلوكيات المعتادة والعادات الغذائية وإن هذه التغيرات قد تؤثر سلباً في صحة الفم والأسنان وخاصة عند الشباب في سن المراهقة لذا يعتبر اتباع بعض الأساليب الصحية في حياة المراهق من الضروريات في عصرنا الحالي التي تمكن من المحافظة على صحة سليمة خالية من الأمراض. يقدم الدكتور / سليم خوري استشاري طب الأسنان والتقويم المعلومات الضرورية للمحافظة على الصحة الجيدة للفم والاسنان لدى المراهقين.

تآكل الأسنان الحمضي

يعتبر تآكل الأسنان الحمضي من أحد مشاكل العصر الذي لم يعان منها البشر من قبل بالقدر الذي نعاني منه الآن، فهو عملية بطيئة التطور تؤدي الي إزالة طبقة الميناء التي تعتبر الغطاء الخارجي للأسنان والذي تدخل المعادن بنسبة 99 % من تركيبها لذلك تكون طبقة الميناء أصلب أنسجة الجسم البشري على الإطلاق، يؤدي التآكل الحمضي الي ذوبان هذه الطبقة مما يضعف الأسنان ويؤدي الي سهولة تعرضها للحساسية المفرطة والاصابة بالتسوس بالإضافة الي فقدان بريقها ولمعانها .



أسباب التآكل الحمضي: هنالك عدة أسباب لتآكل طبقة الميناء المغذية للأسنان نذكر منها:

- 1- المشروبات الغازية ومشروبات الطاقة: خلال السنوات الأخيرة زاد استهلاك هذه المشروبات بنسبة 500% عما كانت عليه في الأعوام الماضية، فان هذه المشروبات غنية بالمواد السكرية إذ أن العبوة التي حجمها 300 مل تحتوي على مايقارب 10 ملاعق من السكر الصافي، هذا السكر الذي يعتبر الغذاء الأساسي للبكتيريا التي تسبب تسوس الأسنان، ولكن ليس السكر العامل الوحيد لتسوس الأسنان فالنكهات المضافة أيضاً تحتوي بتركيبها على العديد من الحوامض مثل حمض الستريك، حمض الكربونيك وحمض الفسفوريك وخط هذه الأحماض معا يؤدي الي تآكل المواد المعدنية في ميناء الأسنان.
- 2- العصائر المعلبة: يدخل في تصنيع هذه العصائر العديد من الأحماض المصنعة التي يتم خلطها مع مادة الكافيين وغاز الكربون اللذان يحرضان زيادة إفراز المادة الحمضية من المعدة مما يؤدي الي حدوث الارتجاع الحامضي المريئي (Acid Reflux)، فان رجوع تلك الأحماض عبر المريء الي الفم ينتج عنه تحلل سريع لطبقة الميناء وبالتالي يحدث تآكل الأسنان
- 3- حبوب المص: كثيراً من المراهقين يستعملون حبوب المص المحلاة للتخلص من جفاف الفم و إعطائه رائحة زكية ولكن تعتبر هذه الحبوب غنية بالأحماض المذكورة وكثرة استخدامها يؤدي الي ضرر يفوق المشروبات الغازية والعصائر.

النصائح التي تجنب تآكل الأسنان الحمضي: للحفاظ على الأسنان من التآكل الحمضي يجب علينا تغيير نمط حياتنا باتباع ما يلي:

- استبدال المشروبات الغازية والعصائر المعلبة بالماء الصافي قدر الإمكان خاصة أثناء تناول الطعام.
- استعمال غسول الفم الغني بالفلورايد مباشرة بعد تناول المشروبات الغازية أو العصائر المعلبة.
- عدم تنظيف الأسنان بالفرشاة إلا بعد مرور ساعة على تناول المشروبات الغازية على الأقل، إذ أنه خلال هذه الفترة يكون سطح المينا لين مما تسبب الفرشاه ضرر في هذه الطبقة.
- عوضاً عن الفرشاة يجب استعمال العلكة (اللبان) الخالي من السكر لمدة 20 دقيقة.
- يفضل تناول هذه المشروبات باستعمال أنبوبة المص (Straw) التي تبعد هذه السوائل عن الأسنان الأمامية التي هي أكثر عرضة للتآكل الحمضي عن باقي الأسنان.
- مراجعة طبيب الأسنان بشكل دوري مرة كل ستة أشهر على الأقل لترميم المناطق السنية التي تأثرت بفعل الأحماض وإعادة بنيتها.

كيف يمكن للمراهق الحصول على ابتسامة مشرقة

الابتسامة المشرقة تعني أسنان سليمة مرتبة خالية من التسوس والاعوجاج ، بيضاء اللون مع لثة زهرية ورائحة فم زكية. لذا للحصول على الابتسامة المشرقة ننصح بالآتي :

1- العناية اليومية بالأسنان والتي تتضمن:

- أ- تنظيف الأسنان ثلاث مرات يومياً خاصة بعد تناول الطعام وقبل النوم وينصح باستخدام الفرشاة الناعمة ذات الشعيرات المدورة الرؤوس والطريقة المثلى لتفريش الأسنان تتم بتثبيت الفرشاة على خط اللثة بزاوية 45 درجة يتم تحريك الفرشاة بلطف الى أعلى وأسفل مع تجنب الحركة العرضية. تثبت الفرشاة على السطح الطاحن من الأسنان وتحرك الى الأمام والخلف بلطف لضمان تنظيف الأسنان بالكامل.

ب- استعمال الخيوط السنية لتنظيف سطوح ما بين الأسنان والمنطقة تحت خط اللثة ويفضل استعمال الخيوط العريضة والمشمعة لسهولة استخدامها ويتم ادخال الخيط بين الأسنان باستعمال حركة رقيقة لدفع الخيط على جانبي كل سن مع عدم غرسه داخل اللثة .

ج- استعمال غسول الفم المطهر ليقتل الجراثيم المسببة لروائح الفم .

- 2- الامتناع عن التدخين والسويكة حيث يؤدي التدخين الى تغيير لون الأسنان لتصبح بنية اللون ويصيبها بالنتشقات ويؤدي الى تراجع اللثة وتعرضها للالتهابات المزمنة ، أما السويكة فبالإضافة الى التصبغات والتأثير على اللثة فإنها تسبب التهابات وتقرحات في جدار الفم ينتج عنها رائحة كريهة وقد تؤدي أيضاً الى حدوث الأمراض الخبيثة في جدار الفم وذلك للتماس المباشر بين مادة النيكوتين والأغشية المبطنة لجدار الفم.



3- زيارة طبيب الأسنان بشكل دوري كل ستة أشهر على الأقل، لتنظيف الأسنان، إجراء الكشف الدقيق، و إعطاء التوجيهات والإرشادات الصحيحة للحفاظ على الأسنان.

4- طب الأسنان التجميلي: هو مجموعة من الإجراءات التي يقوم بها طبيب الأسنان لتحسين مظهر الأسنان واللثة، يتم التشخيص المبكر للحالات التي تحتاج للتدخل العلاجي بواسطة الكاميرات الرقمية وأجهزة البانوراما الثلاثية الأبعاد وتتضمن مراحل العلاج ترميم النخور السنية، معالجة اللثة وتغيير شكل منطقة التقاء اللثة بالأسنان، تقويم الأسنان، التبييض.

5- التقويم الحديث: يعتمد التقويم على استعمال الأجهزة التي ترصف الأسنان بشكل متناسق ومناسب لشكل الفك والوجه باستخدام أجهزة التقويم الثابتة التي تلتصق على سطوح الأسنان ويستعمل معها الأسلاك و القطع المطاطية لتحريك الأسنان لمكانها الطبيعي او باستخدام أجهزة التقويم اللامرئية أو الشفافة وهو مايسمى بالأجهزة الذكية القادرة على تحريك الأسنان بسرعة وبأقل ألم.

6- تبييض الأسنان: أصبحت عملية تبييض الأسنان إحدى أركان تجميل الفم والأسنان، ويتم ذلك باستخدام الأجهزة الضوئية بعد طلاء الأسنان بطبقة خاصة وحديثاً يتم استخدام أجهزة الليزر ذات القدرة العالية على التبييض بدون تحسس.

7- تزيين الأسنان (Dental Gems): عبارة عن قطع ماسية أو زركونيا بشكل ممتاز تلتصق على سطوح الأسنان لتعطي ابتسامة مشرقة.

أضرار العقل وكيفية التعامل معها

من الأمور الهامة و الأساسية في حياة المراهق والتي لا يمكن تجنبها مرحلة بزوغ أضرار العقل ، هذه المجموعة من الأسنان التي تبرز في الفم عادة عند عمر 16 عام.

تحدث بعض الآلام والالتهابات مع بزوغ هذه الأضرار وتزداد هذه الأعراض شدة إذا لم يكن هناك المساحة الكافية لبزوغها وهنا ننصح بالاهتمام بنظافة هذه المنطقة من الفك للتقليل من الاعراض إذ أنه من السهل انحباس بقايا الطعام في منطقة بزوغ أضرار العقل وهذا يؤدي الى ازدياد الاحتقان والالتهابات والآلام.

زيارة طبيب الأسنان ضروري في تلك المرحلة و الذي سيقوم بدوره في تشخيص تلك الأعراض باستخدام أجهزة التصوير الرقمية و أشعة البانوراما ويتم علاج الحالات البسيطة باستخدام المسكنات وقد يتطلب الأمر بعض التدخلات الجراحية البسيطة أو إزالة تلك الأسنان في حالة عدم توفر المساحة الكافية لبزوغها.

