

احتفظ بأسنانك سليمة مدى الحياة باتباع هذه النصائح العامة



وكالات - الإمارات 71
تاريخ الخبر: 2021-10-31

لدى البعض فرص ضئيلة للحفاظ على أسنانهم عند وصولهم سن الشيخوخة، لأنهم ينتمون إلى الفئة المعرضة لأمراض الأسنان، حيث تتسبب البكتيريا في التهاب اللثة وانحسارها ما قد يؤدي إلى ضعف الأسنان وسقوطها. تنتج بكتيريا التسوس الأحماض التي تهاجم مينا الأسنان و تتسبب في تآكل الأسنان. كلا هذين المرضين وراثيين، لكنهما قد ينجمان عن سلوك خاطئ.

لكن الخبر السار هو أنه يمكنهم الاحتفاظ بأسنانهم حتى أواخر حياتهم أو حتى مدى الحياة. فمع اتباع هذه القواعد السبع يمكن الحفاظ على أسنان صحية مدى الحياة، بحسب موقع "فوكوس" الألماني:

1. قد تبدو لك القاعدة الأولى بديهية، غير أن هذه العملية تتطلب مدة زمنية معينة. قد لا يلتزم بها كثيرون. لهذا ينصح أطباء الأسنان بتنظيف الأسنان بالفرشاة مرتين يومياً، ولمدة لا تقل عن دقيقتين في كل مرة.

2. لا تشاهد التلفاز أو تقرأ المجلات، فقط ركز على عملية تنظيف أسنانك. فقد لا ينظف الكثير منا أسنانهم بطريقة كافية، وقد ينسى كثيرون منهم الأسطح الداخلية للأسنان أو يمررون الفرشاة عليها لفترة قصيرة. ينصح فالك شفينديكه، مدير قسم طب الأسنان الوقائي بمستشفى شاريتيه في برلين. "من الأفضل أن تبدأ من الداخل. لأن معظم المرضى يركزون على تنظيف الأسطح الخارجية فقط."

3. استخدم فرشاة أسنان كهربائية بدل الفرشاة اليدوية. إذ ثبت علمياً أن المرضى الذي استخدموا هذا النوع حققوا نتائج أفضل مقارنة باستخدام فرشاة الأسنان اليدوية.

4. دع طبيب الأسنان يوضح لك كيفية استخدام خيط تنظيف الأسنان وفرشاة تنظيف ما بين الأسنان بشكل صحيح. يجب عليك تنظيف الفراغات بين الأسنان مرة واحدة في اليوم. يستخدم الكثيرون خيط تنظيف الأسنان وفرشاة ما بين الأسنان بشكل غير صحيح، مما يتسبب لهم في جروح. مبدئياً، يمكن للمرضى الأصغر سنًا استخدام خيط تنظيف الأسنان، أما بالنسبة للمرضى الأكبر سنًا ، ففرشاة الأسنان أكثر ملاءمة لأن اللثة لم تعد تملأ الفراغات بين الأسنان بشكل تام.

5. اذهب إلى طبيب الأسنان بانتظام. من قبل كان ينصح القيام بذلك كل ستة أشهر، لكن المدة الزمنية قد تختلف اليوم. بالنسبة للمرضى المصابين بالتهاب دواعم الأسنان والتسوس، يمكن أن تكون المدة الأقصر أفضل، "كما يقول طبيب الأسنان الوقائي. "بالنسبة للمرضى الآخرين، فإن الزيارة السنوية للطبيب كافية، وفي حالات استثنائية يمكن حتى تحديد موعد كل عامين".

6. في حالة كنت معرضاً للإصابة بتسوس الأسنان أو أمراض اللثة، احرص على تحديد موعد لتنظيف الأسنان الاحترافي بانتظام. ويوضح شفينديكه: "الفترات الزمنية هنا تبقى على حسب كل فرد أيضاً. بالنسبة للبعض، يكون الموعد ربع السنوي مع أخصائي صحة الأسنان أمراً منطقياً، وبالنسبة للآخرين فإن الزيارة السنوية كافية، في حين قد لا يحتاج آخرون إلى تنظيف أسنانهم لفترة طويلة.

7. يؤكد كبير الأطباء، شوينديكه، "لا تخافوا من الفلورايد"، ويستدرِك قائلاً: "لكن كميات كبيرة منه سامة". غير أن عدداً كبيراً من الدراسات يؤكد أن معاجين الأسنان التي تحتوي على الفلورايد آمنة. فهي تحمي من نزع المعادن من المينا والثقوب. يمكن لمرضى التسوس أيضاً استخدام هلام الفلورايد مرة واحدة في الأسبوع. هذه المنتجات ستخدم مثل معجون

الأسنان وتوفر حماية إضافية للأسنان.

ويقدم الأطباء ثلاث نصائح إضافية للآباء:

الأولى: قد تخشى الأمهات من معجون أسنان الأطفال المتوفر في المحلات التجارية بسبب الفلوريد. لكن هذا الخوف لا أساس له من الصحة، كما يؤكد شفينديكه. "تشير الدراسات إلى أن الأطفال الذين يستخدمون معجون أسنان يحتوي على الفلورايد، أقل عرضة للإصابة بتسوس الأسنان بشكل ملحوظ".

النصيحة الثانية: على الآباء عدم تشجيع أطفالهم على شرب المشروبات المحلاة مثل العصائر أو الشاي المحلى أو حتى المشروبات الغازية. "المشروبات الحلوة سم، خاصة لأسنان الأطفال الصغار. نلاحظ بشكل متزايد تسوس الأسنان لدى الأطفال الصغار الذين يشربون العصائر أو ما شابه ذلك على مدار اليوم. "الشاي والماء غير المحلى مفيدان للأطفال".

النصيحة الأخيرة: يكون خطر تسوس الأسنان مرتفعاً عند تشقق أضراس طفلك. الأسنان لديها ما يسمى الشقوق على أسطح المضغ، قد لا يصل طفلك إليها أثناء تنظيف أسنانه بالفرشاة. لهذا ينصح باستخدام سطح مضغ مختوم من قبل طبيب الأسنان. هذا الإجراء يقلل بشكل كبير من خطر التسوس، وعادة ما تتحمل شركات التأمين الصحي التكاليف الخاصة.



UAE71NEWS