تفريش الأسنان وحده غير قادر على حماية أسنان الأطفال من الوجبات الخفيفة السكرية



كشف بحثٌ جديدٌ أنّ تفريش الأسنان وحده غير كافٍ لحماية الأطفال من تسوّس الأسنان الناتج عن تناول الوجبات الخفيفة المكوّنة من الأطعمة والمشروبات السّكريّة.

أظهرت الدّراسة المنشورة في **The journal of public health**، والتي أخذت بعين الاعتبار ما يقارب الـ 4000 طفلٍ في مرحلة ما قبل المدرسة، أنّ عادات تناول الوجبات الخفيفة تُعتَبر إحدى الممارسات السلوكيّة الأكثر ارتباطاً بتسوّس الأسنان.

وجد الباحثون أنّ الأطفال تحت عمر خمس السّنوات الذين يتناولون وجباتٍ خفيفةٍ خلال اليوم؛ يكونون مؤهبين أكثر للإصابة بتسوّس الأسنان مقارنةً بالأطفال الذين يأكلون فقط ضمن أوقات الوجبات الرئيسيّة، حيث من غير الكافي الاعتماد على تفريش الأسنان وحده

لمنع حدوث التسوّس.

ويعلق **Dr. Nigel Carter** الرّئيس التّنفيذي لـ **The oral health foundation** قائلاً: "يدعم هذا البحث الرّسائل المتعلّقة بكون تناول الوجبات الخفيفة غير صحيّ. كُشِفَ الأسبوع الماضي أنّه يوجد 170 طفلاً يومياً قد خضعوا لعمليات قلع أسنانٍ متعفّنة في إنكلترا، حيث يؤكّد هذا البحث أنّ الوجبات الخفيفة المُعتمِدة على الأطعمة والمشروبات السّكريّة هي العامل المفتاحي المُسبِّب للأذيّة".

"من الواضح أنّ تفريش الأسنان وحده بمعجون أسنانٍ فلوريّ هو ليس العصا السّحريّة التي يعتقد الناس أنّها كذلك، وإنّ منع تشكّل تسوّس الأسنان يتطلّب تغييراً في النّظام الغذائيّ وفي النّمط الحياتيّ".

لقد كان من الممكن تفادي إجراء تلك العمليّات والألم والمعاناة المتعلقة بها كلها، وذلك بإجراء تغييراتٍ فعّالة على السلوكيات الضارة للمساعدة في حماية صحّة الأطفال الفمويّة.

تناول الوجبات الخفيفة والمشروبات السّكريّة خلال اليوم، يعني تعرّض أسنان الأطفال للحموض بشكلٍ مستمر؛ ممّا يؤدي إلى مشاكل جديّةٍ بشكلٍ سريع. يجب تحديد الوجبات الخفيفة للأطفال بما لا يزيد عن وجبتَين يومياً، ويجب استبدال الأطعمة الصحيّة كالفواكه والخضروات بالأطعمة الخفيفة السكريّة.

إنّ تطبيق الهواتف المحمولة "**The Change 4Lifefood Scanner**" هو طريقة رائعة لتحقيق ذلك. "رغم أنّ المجموعة الأولى من أسنان الأطفال تكون مؤقتةً؛ إلّا أنّ سلوكيات الاعتناء بالصّحّة الفمويّة التي يتعلمّها الطّفل باكراً ستبقى معه لبقيّة حياته؛ لذا من المهم للأطفال أن يعتادوا العادات الصّحيحة في وقتٍ مبكّرٍ قدر الإمكان".

يحدث تسوّس الأسنان عندما تصبح بنية الميناء والعاج لسنٍّ ما ضعيفة بسبب هجمات الحموض التّالية لتناول أو شرب شيءٍ ما يحتوي على سكريّات. مع الوقت، يُحدِث الحمض حفرةً في السّن.

التسوّس السني "**Dental decay" or "Tooth decay**" يُعرف أيضاً بالنّخور السّنيّة "**Dental caries**".

ميّزَ مؤلفو الدّراسة أيضاً عوامل اجتماعيّةٍ واقتصاديّةٍ متعلّقة بالأهل مثل مستويات التّعليم، حيث أُعتبِرت هذه العوامل أكثر تأثيراً في تسوّس الأسنان من النّظام الغذائيّ أو النّظافة الفمويّة.

استعمل علماءٌ في علم الاجتماع من جامعتي **University of Edinburgh** و**University of Glasgow** نماذج إحصائيّةٍ وبياناتٍ بحثيّة للتنبؤ بتسوّس أسنان الأطفال بعمر الـ 5 سنوات. استعملوا معلوماتٍ جُمِعَت عن النّظام الغذائيّ والنّظافة الفمويّة من خلال المراقبة المتكرّرة لأطفالٍ ما بين أعمار 2 و 5 سنوات.

وميّزوا أنّ الأطفال بعمر السّنتين الذين قاموا بالتّفريش مرّةً على الأكثر يوميّاً أو عدم التّفريش على الإطلاق، تضاعف احتمال إصابتهم بتسوّس الأسنان عند بلوغهم عمر الـ 5سنوات مقارنةً بالأطفال الذين قاموا بالتّفريش مرّتين يومياً أو أكثر.

تقول الباحثة **Dr. Valeria Skafida** من **The University of Edinburgh's school of social and political and sciences**: "الحدّ من تناول السُكّر أمرٌ مرغوب؛ وذلك من أجل أسبابٍ غذائيّةٍ واسعة، وأيضاً للصّحّة السّنيّة للأطفال". كما أردفت **Dr. Skafida** قائلةً: "رغم وجود خططٍ تهدف تحديداً لتقليل تفاوت إصابة الأطفال بتسوّس الأسنان؛ إلّا أنّ تقليل التّنميط الاجتماعيّ في نتائج الصّحّة الفمويّة يبقى تحديّاً مستمرّاً".

قـالت **Dr. Stephanie Chambers** المُساعِـدة المؤلّفـة مـن **MRC/CSO social and public health sciences unit at university of Glasgow**: "لقد قلّل تفريش الأسنان بشكلٍ متكرّر ـ مرّةً أو مرتين يومياً أو أكثر ـ احتماليّة الإصابة بالتسوّس لدى الأطفال الذين يأكلون الحلويات والشوكولا مرّة يومياً أو أكثر مقارنةً بالذين يقومون بالتفريش بشكلٍ أقلّ تكراراً".

- التاريخ: 2018-09-26
- التصنيف: طب الأسنان

#الأسنان #الوجبات الخفيفة #تسوس #سكريات

المصادر

- Dental health

المساهمون

- إعداد
  - محمد خير مشمش
  - سعاد حسين
- تحرير
  - عماد الدين الدمري
  - سارة جبر
- تصميم
  - علي ناصر عمير
- نشر
  - آلان حسن