# الأطعمة والإجراءات الموصى بها بعد قلع ضرس العقل




**تتضمّن الحمية الأفضل بعد قلع ضرس العقل السّوائل والأطعمة الطريّة لأنها لا تحتاج إلى المضغ، بالإضافة إلى تجنُّب الأطعمة القاسية.**

ضرس العقل هو آخر رحى تبزغ، وتظهر عند الناس عادةً في الفترة العمريّة بين 15–25 سنة.

كثيراً ما تبزغ الأرحاء الثالثة جزئياً أو بزوايا ملتويةٍ، وتُعتبَر بذلك أسناناً منحشرةً، وحدوث ذلك قد يؤدي إلى التسوّس، والإنتان، والتهاب الأنسجة الرّخوة المحيطة، المصطلح العلميّ لهذا الالتهاب هو التهاب ما حول التّاج (التهاب حوائط التّاج) **Pericoronitis**. نعدّد هنا الأطعمة الأفضل للاستهلاك بعد قلع ضرس العقل، ونعدّد أيضاً أطعمةً يجب تجنّبها ونصائح أخرى خاصّة بالشّفاء.

**الأطعمة التي يمكن تناولها**

يجب أن يستهلك شخصٌ في طور الشّفاء من قلع ضرس العقل السوائل والأطعمة الطرية، من ضمنها:

- الحليب المخفوق **Milkshake**.
- الفواكه المهروسة الخالية من البذور.
- العصائر.
- الحساء.
- صوص التفاح.
- الأفوكادو.
- المثلجّات.
- الهلام.
- الموز المهروس (يُعَدُّ الموز المهروس المُجمَّد بديلاً للمثلجّات).
- الحبوب المهروسة: اللوبيا، الفاصولياء السوداء، الفاصولياء البيضاء (المجفّفة).
- البطاطا الحلوة أو العادية المهروسة
- الخضار المهروسة، كالجزر، والجزر الأبيض، والقرنبيط.
- البيض المخفوق.
- الأجبان الطريّة.
- اللبن.

تجنّب تناول الكثير من المنتجات المعلّبة، كالحليب المخفوق المُحلَّى بمقاديرَ عاليةٍ من السّكر، فمن السّهل تجهيز الحليب المخفوق في المنزل بإضافة الفاكهة المهروسة الخالية من البذور إلى الحليب، حيث ستقدّم الفاكهة المعادن والفيتامينات الضّروريّة للحمية خاصةً في المراحل المبكّرة من الشّفاء.

في حال توفّر الخلّاط، يمكن للعصائر المُعدَّة منزلياً أن تتضمّن مجموعةً منوّعةً من الفواكه والخضار التي تقدّم الألياف والعناصر الغذائيّة اللّازمة للشّفاء، على أيّ حالٍ يجب تجنّب الفواكه ذات البذور الصغيرة. قد يكون الحساء مليئاً بالنّكهة ومُقدِّماً للألياف والفيتامينات والمعادن الضّروريّة للحمية، بينما يكون المرق عادةً أخفّ وأقلّ قيمةً غذائيّةً.

على الرغم من أنّ المثلجّات باردةٌ ومهدّئةٌ إلّا أنّ محتواها من السّكر والسّعرات الحراريّة عالٍ، لذلك يُعَتبَر اللّبن بديلاً صحيّاً، ويمكن إضافة الفواكه المهروسة إليه. يسمح ملمس وبنية الخضار المهروسة بعودة شعور المضغ البسيط للمريض بعد حميةٍ من الأطعمة السّائلة.

**نصائحٌ سريعة**

- استبدال الأطعمة الصّحيّة بالأطعمة المُحلاة.
- استخدم الفواكه الخالية من البذور فقط.
- الحساء والعصائر الخضراء تزيد المقدار المأخوذ من الخضار والألياف.

**الأطعمة التي يجب تجنّبها**

---

الأطعمة التّالية قد تكون مؤذيةً عند الشفاء بعد قلع ضرس العقل:

- البذور التي قد تعلق في الجرح والتي قد تسبّب الإنتان.
- الفلفل والتّوابل الأخرى المحتوية على بقايا خشنة.
- الأطعمة الحارّة.
- رقائق البطاطا المقلية **Chips** والبوشار.
- الأطعمة الأخرى التي تتطلّب الكثير من المضغ.

يمكن للأطعمة الحمضيّة أيضاً أن تخرّش مواقع القلع وتؤخّر الشّفاء، حيث تشير دراسةٌ إلى أنّ درجة حموضة **PH** الجرح التي تدلّ على حموضته أو قلويّته قد تؤثر في الشّفاء، ولكن فحصت الدّراسة جروحاً مزمنةً استمرّت لأشهرٍ عديدة، أمّا الجرح المسبّب بقلع ضرس العقل فلا يكون مزمناً عادةً ويُشفَى بسرعةٍ أكبر.

تجنُّب الأطعمة الحمضيّة سوف يساعد على الأرجح في الراحة أثناء تناول الطعام أكثر من تأثيره في القدرة على الشفاء. بالإضافة إلى ذلك، تجنَّبْ الشرب بالقشّة (الشّلمونة) لأنّ الرّشف قد يسبّب حالةً مؤلمةً تُسمَّى السنخ الجافّ **dry socket**.

**التّعافي والرّعاية الذاتيّة**

---

إنّ قلع سنّ العقل قد يكون إجراءً سريعاً يستمرُّ حتّى عشرين دقيقةٍ، أو قد يتطلّب الإدخال إلى المستشفى والتّخدير العام، القلع السريع يُجرى تحت التّخدير الموضعيّ. وتختلف كلٌّ من مدّة الشّفاء والقدرة على تناول الطّعام من شخصٍ لآخر.

يُنصَح المرضى بعد القلع مباشرةً وحتّى بضعة أيامٍ، بتناول الأطعمة الطّرية والسّوائل، وتقرّر راحةُ الفرد وتعافيه متى سيمكنه تناول أطعمةٍ أكثر قساوة.

الحمية الصّحيّة جزءٌ مهمٌّ من شفاء الجروح، مع ذلك، قد يجعل الألم والالتهاب وتيبّس الفك تناول الطعام صعباً بعد قلع ضرس العقل. قد يُقدَّم للنّاس توجيهاتٍ مخصّصةً ومضادّاتٍ حيويّةً، بالإضافة إلى مضادات الالتهاب ومسكّنات الألم، تناول كلّ دواءٍ تبعاً للتّعليمات. وقد يوصي أيضاً طبيب الأسنان أو الجرّاح بالاستخدام المنتظم لغسولٍ فمويٍّ مطهّرٍ بعد 24 ساعة من العملية.

**المضادّات الحيويّة**

---

قد يوصف الأطبّاء مضادّاً حيويّاً يُسمّى أموكسيسيللين **amoxicillin** بعد القلع للتقليل من خطر حدوث الإنتان، أظهرت مراجعةٌ لعدّة دراساتٍ أنّ المرضى الذين خضعوا للعلاج بالمضادّ الحيويّ واجهوا خطر إنتانٍ أقلّ بـ 70%، وخطر حدوث حالة السّنخ الجافّ أقلّ بـ 38% وألم أقلّ إجمالاً.

من المهم إكمال المعالجة بالمضادات كليّاً للوقاية من الإنتان ومقاومة الجراثيم للمضادّات.

**مضادات الالتهاب**

قد يوصف طبيب الأسنان أو الجرّاح أدويةً مضادةً للالتهاب بعد القلع، يجب أن يستخدمها المرضى وفقاً للتعليمات.

### مسكّنات الألم

يأخذ الناس عادة أسيتامينوفين **acetaminophen** أو إيبوبروفين **ibuprofen** لتخفيف الألم بعد قلع سنّ العقل، ووجدت مراجعةٌ لعدّة دراساتٍ أنّ الإيبوبروفين قد يكون فعّالاً أكثر بعد إجراء القلع.

### خذْ إجازةً من العمل

مدّة الإجازة التي يجب أن يأخذها الشّخص تعتمد على خطورة العمليّة الجراحيَّة، وهل أجريت تحت التّخدير العام أو لا، تقترح خدمة الصّحة البريطانيِّة الوطنيَّة **The British National Health Service (NHS)** أخذ يوم إلى يومين إجازة للرّاحة والتّعافي.

### المضاعفات بعد القلع

كما في أيّ عمليّةٍ جراحيّةٍ، قد يتبع قلع ضرس العقل بعض المضاعفات المحتملة التي تتضمّن الإنتان أو السّنخ الجاف:

- الإنتان:

يمكن الوقاية منه باستخدام المضادّات الحيويّة بشكلٍ صحيحٍ واتّباع التّعليمات المقدّمة من قبل طبيب الأسنان أو الجرّاح وتجنّب الأطعمة المذكورة سابقاً. تتضمّن علامات حدوث الإنتان الإفرازات البيضاء أو الصّفراء، والحرارة المرتفعة، والتورم، أو الألم المستمر. زرْ طبيب الأسنان أو الجرّاح الذي قلع السن إذا ظهرت أو استمرّت الأعراض.

- الشفاء المُتأخِّر:

تُدعى الحالة بالشفاء المُتأخِّر عندما ينمو العظم الجديد في السّنخ بشكلٍ بطيء، وتشير دراسةً إلى صعوبة التّنبؤ بهذه الحالة إلّا إذا كان الجهاز المناعيّ للشّخص ضعيفاً. لن يتطلّب الشفاء المُتأخِّر بالضرورة إلى زيارةٍ أُخرى لطبيب الأسنان أو الجرّاح، وقد يعني فقط أن الشفاء سيأخذ مدّةً أطول.

- السّنخ الجافّ

يحدث هذا عندما لا تتشكّل خثرةٌ دمويّةٌ في سنخ السّن الفارغ، وقد يحدث أيضاً إذا انزاحت الخثرة، وهذه مضاعفةٌ شائعةٌ عند النّاس الذين يستخدمون القشّة للشّرب.

بالإضافة إلى ذلك، يكون لدى الشخص خطورةً أكبر لحدوث السّنخ الجاف في الحالات الآتية:

1. التدخين.
2. عدم اتّباع تعليمات طبيب الأسنان بعد الجراحة.
3. المرضى الذين عمرهم أكبر من 25 سنة.
4. حدوث مضاعفاتٍ بعد القلع سابقاً.

إذا حدثت حالة السّنخ الجاف تواصل مع طبيب الأسنان أو الجرّاح الذي أجرى القلع لتحديد موعد المراجعة.

- الخدر الدّائم للفك

ضرس العقل قريبٌ من الأعصاب التي يمكن أن تُصابَ خلال القلع، قد تؤدي الإصابة إلى المذل، وهو تنمّلٌ في الفكّ السّفليّ والشّفة السّفلية واللّسان. خطر حدوث الخدر الدّائم منخفضٌ جدّاً، قد يختبر الشّخص خدراً مؤقّتاً لعدّة أسابيع أو أشهرٍ مما قد يجعل تناول الطعام والشراب أكثر صعوبة. تواصل مع طبيب الأسنان أو الجرّاح إذا استمرّ الخدر لمدة أطول من عدّة أشهر.

**وجهة نظر**

---

خزّن السّوائل والأطعمة الطريّة في المنزل قبل قلع ضرس العقل، وإنّ اتّباع حميةٍ صحيّةٍ سوف يحسّن الشفاء. إن لم تظهر أيّ مضاعفاتٍ، سيُشفَى سنخ السّنّ كليّاً.

إذا ظهرت المضاعفات، تواصل مع طبيب الأسنان أو الجرّاح الذي أجرى القلع لتحديد موعد المراجعة.

- التاريخ: 2018-09-05
- التصنيف: طب الأسنان

#طب الأسنان #الأسنان #ضرس العقل

## المصادر

- MedicalNewsToday

## المساهمون

- ترجمة
  - جوان عمر
- مُراجعة
  - لين السليمان
- تحرير
  - علي ناصر عمير
  - عماد الدين الدمري
- تصميم
  - علي ناصر عمير
- نشر
  - يقين الدبعي