اثنتا عشرةَ نصيحةً للحفاظ على أسنانك



تتعرض أسناننا يومياً للكثير من العوامل الفيزيوكيميائية التي تجعلها عرضةً للخطر، لذلك من الضروري أن نعرف كيف نحافظ على صحة وسلامة أسناننا لعمرٍ أطول. فهي ليست سر جمال ابتسامتك فحسب، بل هي أيضاً وسيلتك للحصول على الغذاء بالشكل الذي يلائم جهازك الهضمي، ومفتاحٌ للحفاظ على صحة جسدك. ولعلَّ من المفيد أن تعلم أن بعض الأبحاث الجديدة تقترح أن أمراض اللثة ـ على سبيل المثال ـ يمكن أن ترتبط بمشاكل صحيةٍ أخرى كارتباطها بتزايد خطر الأمراض القلبية!

لن نطيل عليك؛ إليك مجموعةٌ من أهم النصائح العلمية لتحافظ على أسنانك:

1- يبدأ الحفاظ على الأسنان منذ مرحلة الطفولة الأولى،

إذ تبدأ علامات نخور الأسنان بالتطور قبل سنِّ المدرسة عند طفلٍ واحدٍ من كل أربعة أطفال! ونصف الأطفال بسنِّ ما بين 12 و15 سنةً لديهم نخورٌ بالفعل! ليس من الغريب إذاً أن يبدأ تنظيف أسنان الطفل منذ ظهور السن الأولى، إذ يمكن تنظيفها بمسح الأسنان بقطعة قماشٍ نظيفةٍ ورطبةٍ، ويمكن السماح للأطفال باستخدام فرشاة الأسنان منذ عمر سنتين مع الإشراف عليهم بالتأكيد.

2- نظف أسنانك مرتينِ يومياً على الأقل،

وذلك لمدة لا تقل عن دقيقتين: إن أفضل وقتٍ لتنظيف الأسنان هو بعد الوجبات بوقت قصير. أما بالنسبة لاختيار فرشاة أسنانٍ جيدةٍ، فيكون باختيار فرشاةٍ ذات رأسٍ صغيرٍ للوصول إلى الأسنان الخلفية بشكلٍ أفضل، كما تعد الفرشاة الناعمة ألطف على اللثة من غيرها. لا تنسَ تغيير فرشاة أسنانك 3-4 مراتٍ سنوياً.

كما أنه تتوافر أدواتٌ خاصةٌ لتنظيف الأسنان لمن يضع التقويم.

3- استخدم خيط الأسنان يومياً، وذلك بحركةٍ منشاريةٍ (ذهاباً وإياباً)، لكن ببطءٍ ولطفٍ لئلّا تؤذي اللثة.

4- استخدم المركب السحري (الفلورايد):
إن أعظم تقدمٍ أُحرِز في مجال صحة الأسنان هو استخدام الفلورايد والذي يقوي ميناء الأسنان، ويجعلها أقلَّ عرضةً للنخر. إذا كنت تتساءل من أين تحصل عليه، فاعلم أن الكثير من الدول تقدم ماء الشرب المفلور بالفعل والذي يساعد الأسنان، كما تحتوي الكثير من معاجين الأسنان ومستحضرات الغسل الفموي على الفلورايد في تركيبها. لكن احذر من الإكثار منه فقد يسبب ظهور بقعٍ بيضاء على الأسنان.

5- الحد من تناول المشروبات ذات الطبيعة الحمضية مثل المشروبات الغازية وعصائر الفواكه، إذ تقوم الأحماض الموجودة فيها بحل المعادن في ميناء الأسنان، وقد يسبب ذلك حدوثَ الثقوب ومن ثم النخور.

6- الحد من تناول الأطعمة والمشروبات الغنية بالسكر والكربوهيدرات: تقوم البكتيريا في اللويحة السنية بتحويل هذه السكريات إلى أحماض تؤذي ميناء الأسنان مما يعرضها للنخر. إن هذا ينطبق على المشروبات الغنية بالسكر كذلك، بل وتعد تلك المشروبات أكثر أذيةً، خصوصاً أن شربها غالباً ما يستغرق مدةً أطول لأن من يتناولها يرتشفها ببطء، مما يزيد من تعرض الأسنان لتلك الأحماض.

7- حماية الأسنان من الإصابات الرياضية:
يجب على من يلعب رياضةً تهدد بالسقوط أو الاصطدام أو تلقي الضربات وغيرها أن يرتدي حمايةً للفم وواقٍ للأسنان أو خوذةً لكامل الوجه عند ممارسة تلك الرياضة.
8- اغسل فمك أو امضغ العلكة بعد الوجبات:
يمكن أن تقي مواد الغسل الفموي المضادة للبكتيريا من نخر الأسنان وأمراض اللثة. كما أن مضغ العلكة الخالية من السكر بعد الوجبات يمكن أن يؤمن حمايةً إضافيةً للأسنان عبر زيادة إفراز اللعاب، مما يؤمّن غسل الأسنان الذي يخفف البكتيريا، علاوةً على عمل اللعاب على تعديل الحمض الفموي.

9- لا تستخدم أسنانك لأي شيءٍ سوى مضغ الطعام:
لا تكسر بها قشور المكسرات ولا تفتح بها أغطية الزجاجات ولا تمزق بها التغليف مثلاً. كل ذلك قد يعرض أسنانك لخطر الكسر!

10- زيارة طبيب الأسنان بشكلٍ دوري:
عليك زيارة طبيب الأسنان بشكلٍ دوريٍّ لتفقد أسنانك، ويجب أن تسارع إلى تلك الزيارة، خصوصاً إذا كانت لديك مشكلة سنية كألم في الأسنان أو نزف في اللثة.

11-تجنب منتجات التبغ والتدخين:
فتدخين التبغ ليس ضاراً لرئتيك فقط، بل يمكن أن تكون له آثارٌ مرعبةٌ على فمك كذلك، فهو يزيد احتمال فقدانك لأسنانك إلى الضعف، ويزيد احتمال احتياجك إلى المعالجة اللبية (معالجة جذر السن، أو علاج العصب) إلى الضعف كذلك، في حين يرتبط استخدام التبغ بدون تدخينه بسرطان اللثة والخد وبطانة الشفة.

12- اجعل لنفسك نظاماً غذائياً جيداً:
إن أفضل الأنظمة الغذائية لصحة أسنانك هي تلك الغنية بالأغذية الكاملة، والفقيرة إلى السكر. حاول أن يحتوي نظامك الغذائي على حصص متوازنة من اللحوم والخضار والفواكه والحبوب والمكسرات ومنتجات الحليب، كما يفضل أن تقلل من تناول أي مشروباتٍ

غير الماء. تذكر أنك كلما تناولت الوجبات الخفيفة للتسلية فأنت تعرض أسنانك للخطر، خصوصاً إذا كانت تلك الوجبات الخفيفة حمضيةً أو غنيةً بالسكر.

نأمل أن نكون قد زودناك بمعلوماتٍ كافيةٍ لتحافظ على صحة أسنانك. هنا يبدأ دورك أنت، ماذا تنتظر لتبدأ بالأخذ بهذه النصائح؟

- التاريخ: 2020-12-31
- التصنيف: طب

#الأسنان

المصادر

- betterhealth.vic.gov.au
- timberhilldental.com
- webmd.com

المساهمون

- إعداد
  - رند الجندي
- مُراجعة
  - إياد دسوقي
- تحرير
  - عمر الوحش
- نشر
  - Azmi Salem