العناية السنيّة: أفضل وأسوأ الوسائل غير المثبتة للعناية بأسنانك



هل للمكملات الغذائية دور في منع أمراض اللثة؟!
وهل خيط تنظيف ما بين الأسنان ضروري؟!

العديد من المرضى غير قادرين على الإجابة عن هذه الأسئلة بثقة بسبب كثرة المعلومات الطبية المتضاربة، ومع ذلك، يهدف البحث الجديد الذي تقوده جامعة بافالو **University at Buffalo** إلى فصل الحقائق عن الخيال في تحديد وسائل النظافة الفموية التي تمنع أمراض اللثة بالفعل.

نتيجة البحث: إنَّ بضعة تدخلات ذاتية من الأفراد تُقدِّم حمايةً إضافيةً ضد التهاب اللثة والنسج الداعمة بعد تنظيف الأسنان بالفرشاة

العادية.
في الوقت الحالي، جميع التدخلات الأخرى المتعلقة بالنظافة الفموية غير مدعومة بإثباتات كافيّة، يقول فرانك سكانابيكو **Frank Scannapieco**، دكتور في الطب وباحث رئيسي ورئيس وأستاذ في بيولوجيا الفم في كلية طب الأسنان بجامعة بافالو: "إنّ هذه النتائج سوف تساعد أطباء الأسنان والمرضى في تحديد أفضل الممارسات للوقاية من أمراض اللثة". هذه الأمراض التي تصيب ما يقارب من نصف البالغين في الولايات المتحدة من أعمار 30 عامًا فما فوق، وفقًا لمراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC).

يقول سكانابيكو أيضًا: "يمكن للمرضى أن يكونوا واثقين أن وسائل العناية الفمويّة التي تدعمها الأبحاث ستمنع بدء وتطور أمراض اللثة إذا أُجريَت بانتظام وبشكل صحيح، كما هو موضح في ورقة البحث".

من بين المحققين الإضافيين إيفا فولمان **Eva Volman**، دكتورة في طب الأسنان والمؤلف الأول وخريجة جامعة بافالو وطبيبة أسنان مقيمة في معهد إيستمان لصحة الفم **Eastman Institute for Oral Health**، وإليزابيث ستيلريخت **Elizabeth Stellrecht**، الرئيسة المؤقتة لخدمات مكتبة العلوم الصحية في جامعة بافالو.

تقول فولمان: "أتمنى أن تُعزز هذه المقالة الإثباتات ذات الصلة بطريقة شاملة، مقروءة، ومفيدة لجميع المتخصصين في صحة الفم وكذلك المرضى".

الوسائل المُثْبَتة: فرشاة الأسنان الأساسية، والفرشاة بين السنية، والمياه، وكلوروهيكسيدين جلوكونات (**CHX**)، وكلوريد السيتيل بايريدينيوم (**CPC**)، والزيوت الأساسية (ليسترين)، وغسول الفم.

يقول سكانابيكو إنّ تنظيف الأسنان هو حجر الأساس في نظافة الفم اليومية، وهو طريقة موثوقة للتحكم في اللويحة السنية. وفقًا للبحث، كان أداء الفرشاة بين السنيّة مع المياه أفضل من أي وسيلة أخرى في الحد من التهاب اللثة، وينبغي استخدام كليهما مع بعض عند تفريش الأسنان يوميًا للوقاية من أمراض اللثة.

من بين العديد من غسولات الفم التي فُحِصت، أثبتت تلك التي تعتمد على **CHX**و**CPC** والزيوت الأساسية (مثل **Listerine**) أنها فعالة في الحد من اللويحة السنية والتهاب اللثة بشكل ملحوظ.
يقول سكانابيكو إنه على الرغم من عدم فعالية عود الأسنان في مكافحة التهاب اللثة، فقد كان مفيدًا في مراقبة الصحة اللثويّة. من خلال وخز اللثة بلطف باستخدام عود الأسنان ومراقبة النزيف، يمكن للمرضى اكتشاف علامات مرض اللثة.

الوسائل السيئة: التريكلوزان **Triclosan**: هو عامل مضاد للجراثيم، ومكوّن شائع لمعاجين الأسنان في المملكة المتحدة.

يقلل معجون الأسنان المركّب من التريكلوزان وغسول الفم، اللويحة السنية والتهاب اللثة بشكل كبير، مع ذلك، فإن المركب مرتبط بتطور أنواع مختلفة من السرطانات والعيوب الإنجابية.
أُزيل التريكلوزان من معظم معاجين الأسنان في الولايات المتحدة.

الوسائل غير المثبتة: فرشاة الأسنان الكهربائية، وخيط تنظيف الأسنان، ومكملات غذائية، والعديد من غسولات الفم.

وجد الباحثون أن فرشاة الأسنان الكهربائية ليست أكثر فاعليةً من فرشاة الأسنان العادية في تقليل اللويحة السنية والتهاب اللثة. نُشِر القليل من الإثباتات لدعم استخدام خيط تنظيف الأسنان، وهو الدعامة الأساسية للتنظيف بين الأسنان من أجل التقليل من اللويحة السنيّة

والتهاب اللثة.

يقول سكانابيكو: "في حين أن هناك القليل من الدراسات المتاحة التي فحصت على وجه التحديد فرشاة الأسنان أو الخيط السني وحده، فلا يزال كلاهما ضروريًا، فالخيط مفيد بشكل خاص لإزالة اللويحة بين السنيّة عند الأشخاص الذين لديهم مساحات ضيقة بين أسنانهم، ومن المرجح أن الخيط يقلل أيضًا من خطر حدوث النخر بين السطوح الملاصقة للأسنان".

لم يجد المحققون إثباتات كافية تفيد أن غسول الفم المُركّب من زيت شجرة الشاي، والشاي الأخضر، والعوامل المضادة للالتهابات، وبيروكسيد الهيدروجين، وبنزوات الصوديوم، وفلوريد ستانوس، وهيكسيتيدين، ودلموبينول يقلل من التهاب اللثة.

كما إن استخدام المكملات الغذائيّة، رغم أنه واعد كإستراتيجية وقائية ضد أمراض اللثة، ما زال غير مُثبت، إذ وجد الباحثون القليل من الإثباتات التي تدعم هذا الادعاء.
كذلك لاحظوا أدلةً غير كافية على أنّ إزالة اللويحة السنيّة عن طريق التقليح يمنع أمراض اللثة.

الملخص:
بعضٌ من أدوات التنظيف الفموي تمنع الإصابة بأمراض اللثة، وليس كلها، لأن الأدلة في الوقت الحالي غير كافية لإثبات نجاعة بقية الأدوات الأخرى، كما يقول الباحثون.

- التاريخ: 13-11-2021
- التصنيف: طب الأسنان

#الصحة #الاسنان #العناية

المصادر

- Dental care

المساهمون

- ترجمة
  - كاتيا مقعبري
- مُراجعة
  - إياد دسوقي
- تحرير
  - رأفت فياض
- تصميم
  - فاطمة العموري
- نشر
  - أمل أحمد