

كيف تتخلص من ألم الأسنان ليلاً؟



www.nasainarabic.net

@NasalnArabic NasalnArabic NasalnArabic NasalnArabic NasalnArabic



يُعتبر ألم الأسنان مصدر إزعاج مؤلم وبشكل خاص في الليل. يمكن أن يؤدي هذا الألم إلى صعوبة النوم أو الاستمرار به.

مع ذلك توجد عدة طرق علاجية يمكن استخدامها للتخلص من الألم للشعور بالراحة، والتمكن من النوم من بينها أخذ مسكنات الألم، وتطبيق كمادات باردة أو قرنفل على الأسنان.

سوف نتعلم في هذه المقالة أكثر عن الطرق العلاجية التسع للتخلص من ألم الأسنان ليلاً: يمكن أن تكون معالجة ألم الأسنان ليلاً صعبةً، إذ لا يوجد الكثير مما يمكن فعله للتخلص من الألم، ومع ذلك يمكن للأشخاص استخدام الطرق التالية للتخفيف من ألم الأسنان:

1- مسكنات الألم:

إن تناول مسكنات الألم التي لا تحتاج وصفة طبية مثل دواء الأستامينوفين (الباراسيتامول) ودواء الأيبوبروفين (البروفين). تُعتبر طريقةً فعالةً وبسيطةً في تخفيف آلام الأسنان الخفيفة والمتوسطة. يجب دائماً الالتزام بحدود الجرعة الموصى بها على العبوة. إذا كان الألم شديداً يجب مراجعة طبيب الأسنان وسؤاله عن مسكنات الألم الأقوى.

2- الكمادات الباردة:

قد يساعد استخدام كمادات باردة على تخفيف ألم الأسنان. إن تطبيق كيس من الثلج ملفوف بقطعة قماش على جهة الألم من الوجه أو الفكين يساعد على تضيق الأوعية الدموية في المنطقة ما يساهم في تخفيف الألم، وبالتالي يمكن للشخص النوم، كما يمكن أن يؤدي تطبيق الكمادات الباردة لمدة 15-20 دقيقة كل بضع ساعات إلى منع الألم عند النوم.

3- رفع الرأس:

يؤدي تجمع الدم في الرأس إلى المزيد من الألم والالتهاب، يستخدم بعض الأشخاص وسادة إضافية لرفع الرأس عند النوم لتخفيف الألم.

4- المراهم الطبية:

يمكن لبعض المراهم الطبية أو المواد الهلامية المخدرة التي تحتوي على عقار البنزوكائين، والتي لا تحتاج إلى وصفة طبية أن تخدر المنطقة. مع ذلك لا يمكن استخدامها عند الأطفال.

5- غسول الماء المالح:

إن غسول الماء المالح طريقة منزلية بسيطة وشائعة لعلاج آلام الأسنان؛ يُعتبر الماء المالح مصدراً طبيعياً مضاداً للجراثيم لذلك يمكن أن يقلل الالتهاب، والذي بدوره يساعد في حماية الأسنان المصابة من الإنتان، كما يمكن أن يساعد على إزالة البقايا الطعامية والبقايا الملتصقة بالأسنان أو اللثة.

6- غسول حاوي على مادة هيدروجين بيروكسيد:

يُعتبر التهاب النسيج حول السننية عدوى لثوية خطيرة، والتي تحدث بشكل عام نتيجة الصحة الفموية السيئة، والتي يمكن أن تسبب عدة مشاكل كالأحمرار والنزف اللثوي وحركة الأسنان في أسناخها.

وجد مؤلف دراسة في عام 2016 أن استخدام الغسول الفموي الحاوي على مادة هيدروجين بيروكسيد يمكن أن يساعد على تخفيف اللويحة السننية وتخفيف أعراض التهاب النسيج حول السننية. يجب على الناس تعديل هيدروجين بيروكسيد بكمية مكافئة من الماء قبل استخدامه فموياً دون بلعه.

7- شاي النعناع:

قد يساعد غسول شاي النعناع أو مص أكياس النعناع على تخفيف ألم الأسنان، إذ وجد الباحثون أن النعناع يحتوي على مكونات مضادة للأكسدة ومضادة للبكتيريا، إذ تُعتبر مادة المانتول العنصر الفعال في شاي النعناع، ولها تأثير مخدر خفيف على المناطق الحساسة للأسنان.

8- القرنفل:

يمكن لمادة الأوجينول التي تُعتبر المكون الأساسي للقرنفل تخفيف آلام الأسنان، فقد أشارت نتائج الأبحاث السريرية في عام 2015 أن الأشخاص الذين يستخدمون مادة الأوجينول على اللثة أو السنخ بعد قلع الأسنان يعانون من ألم والتهاب أقل في مرحلة الشفاء. يعمل

الأوجينول كمسكن ألم أي يمكنه أن يخدر منطقة تطبيقه. من أجل استخدام القرنفل يجب نقع القرنفل المطحون بالماء لصنع عجينة وتطبيقه على السن أو وضعه في كيس شاي فارغ وتطبيقه في الفم. بدلاً من ذلك يمكن مضغ أو مص قطعة القرنفل وتركها بالقرب من السن المؤلم بهدف تخفيف الألم. هذه الطريقة غير مناسبة للاستخدام عند الأطفال بسبب خطر ابتلاعه لأن قطعة القرنفل شائكة ومؤلمة إذا ابتُلعت.

9- الثوم:

يُعتبر الثوم مكوناً منزلياً شائع الاستخدام لتخفيف ألم الأسنان، إذ إن لمادة الأليسين، وهي المكون الرئيسي في الثوم، تأثيراً قوياً مضاداً للجراثيم قد يساعد في قتل الجراثيم الفموية التي تسبب تسوس الأسنان وآلامها. بشكل بسيط قد يساعد مضغ فص من الثوم وتركه على السن في تخفيف الألم. يُعتبر الثوم حلاً غير جيد بالنسبة لبعض الناس بسبب طعمه القوي.

أسباب ألم الأسنان:

تُعتبر نخور الأسنان السبب الأساسي لآلام الأسنان إذا لم تُعالج. يحدث النخر نتيجة الأحماض والجراثيم التي تنفذ عبر المينا وتبدأ بإتلاف النسيج السنية ما يؤدي إلى كشف لب السن، وبالتالي حدوث ألم خفيف إلى متوسط الشدة.

كما يمكن للتهاب الجيوب الأنفية عند بعض الأشخاص أن يسبب ألم بالأسنان بسبب نزول العدوى من الرأس. قد تزداد هذه الأعراض الناتجة عن العدوى ليلاً بسبب زيادة الضغط والألم.

أسباب محتملة أخرى لألم الأسنان:

- فقدان حشوة أو ترميم الأسنان.
- خراجات الأسنان.
- رض الفك.
- بزوغ الرحي الثالثة (ضرس العقل).
- بقايا الطعام العالقة بالأسنان أو اللثة.
- صرير الأسنان ليلاً.
- مشاكل لثوية.

لماذا تزداد بعض آلام الأسنان بشكل أكبر في الليل؟

يمكن أن يكون ألم الأسنان شديداً في النهار، لكنه يزداد سوءاً ليلاً. أحد أسباب ذلك هو أنه عند استلقاء الشخص يزداد التدفق الدموي إلى الرأس، وبالتالي زيادة الدم والضغط في منطقة السن المؤلم. سبب آخر لزيادة الألم هو قلة عوامل انشغال الشخص ليلاً وتركيزه على الألم ما يجعل النوم صعب.

متى يجب مراجعة طبيب الأسنان؟

يجب على الأشخاص الذين يعانون من ألم ليلي مراجعة طبيب الأسنان بأقرب وقت لأن الطرق المنزلية لتخفيف الألم مؤقتة. إذا كان الألم مترافقاً مع أعراض أخرى كالإنتان عندها هناك حاجة لمضاد حيوي للقضاء على الإنتان. عندما تسبب الأسنان المنخورة أو المرضوضة ألم عندها يجب مراجعة طبيب الأسنان لإيجاد حل دائم.

يؤدي تجاهل الأسنان المنخورة المسببة للألم إلى مشاكل أكثر خطورة مثل الخراجات، ومشاكل لثوية، وخسارة الأسنان.

الخلاصة:

يُعتبر التعامل مع ألم الأسنان تجربة مؤلمة. على الرغم من أن الطرق العلاجية المنزلية توفر تسكين مؤقت حتى يتمكن الشخص من النوم، لكنها ليست حلاً نهائياً.

عندما يعاني الشخص من ألم الأسنان لمدة تتجاوز يوم أو يومين بدون أعراض عدوى جيوب أنفية عندها يجب مراجعة طبيب الأسنان لإجراء فحص ومعالجة شاملة. فربما يحتاج لتنظيف النخر السني أو إجراء أكثر تعقيداً كالمعالجة اللبية لجذور الأسنان أو قلع السن.

• التاريخ: 10-01-2022

• التصنيف: طب الأسنان

#الطب #الاسنان #ألم الأسنان



المصادر

• medicalnewstoday.com

المساهمون

- ترجمة
 - علاء الدين الحلو
- مراجعة
 - إياد دسوقي
- تحرير
 - رَأفت فياض
- تصميم
 - فاطمة العموري
- نشر
 - احمد صلاح