في يوم الصحة الفموية العالمي ساعدنا في نشر الإبتسامة الصحية

تاريخُ اليومِ العالميّ لصحة الفم:

كشفت المخطوطات المصرية والصينية القديمة أن الثقافات حافظت على أهمية النظافة الفمويّة الجيدة لعقود حتى الآن. مِن استخدام الأدوات البدائية مثل الريش أو عظام السمك إلى الاستخدام المتقدم قليلاً للحاء الأشجار، بشكل أو بآخر، كانت صحة الفم ضروريّة في جميع الثقافات.

مع إحراز التقدم في صحة الفم، كانت هناك أيضاً حالات لغالبية الأشخاص الذين لم يهتموا بنظافة الفم حيث بدأت الأمراض التي لا يوجدُ لها علاجٌ في الظهورِ، حيث تمَّ استخدام الأعشاب التقليديَّة للسيطرة على هذه الأمراض، ولكن لم تبدأْ الممرضات في تقديم العلاج الوقائي للوقاية من الأمراض حتى عام 1880.

ظهر أطباء الأسنان بعد فترة وجيزة بتقنيات طب الأسنان المحددة التي تم استخدامها لعلاج أمراض الفم والأسنان. كان الاتحاد الدولي لطب الأسنان (**F.D.I**) هو القوة الأكبر وراء نشر الوعي بصحة الفم. في أكثر من مائة عام من وجودها، حيث عزّزَ هذا الاتحاد وأكَّد على أهمية صحة الفم ونظافته.

أثمرت حملة الاتحاد الدولي لطب الأسنان (**F.D.I**) لنشر الوعي حول أهمية الحفاظ على نظافة الفم الجيدة في عام 2013، الإعلان عن أول يوم عالمي للاحتفال باليوم العالمي لصحة الفم.

إليك أحد عشر طريقة للحفاظ على صحة أسنانك:

---

1. لا تنم بدون تفريش أسنانك
إن تنظيف الأسنان قبل النوم يُخلِصُك من الجراثيم واللويحات المتراكمة طوال اليوم على أسنانك.

2. استخدم فرشاة الأسنان بشكل صحيح
خذ وقتك في تحريك فرشاة الأسنان بحركات دائرية لطيفة لإزالة اللويحة السنية. حيث يمكن أن تتصلب اللويحات غير المزالة، مما يؤدي إلى تراكم القلح وحدوث التهاب في اللثة (مرض اللثة المبكر).

3. لا تهمل نظافة لسانك، فمن الممكن أن تتراكم اللويحة أيضاً على لسانك. حيث لا تؤدي إلى رائحة الفم الكريهة فحسب، بل يمكن أن تؤدي أيضاً إلى مشاكل أخرى تتعلق بصحة الفم.

4. استخدام معجون أسنان يحتوي على الفلورايد، فمن المؤكد أنَّ معجون أسنانك يحتوي على الفلورايد لأن الفلورايد هو وسيلة دفاع أساسيَّة ضِدَّ تسوسِ الأسنان، فإنّه يعمل عن طريق محاربة الجراثيم التي يمكن أن تؤدي إلى التسوس، فضلاً عن توفير حاجز واقي لأسنانك.

5. تعامل مع خيط تنظيف الأسنان بأهمية فرشاة الأسنان، فعادةً ما يكون استخدام الخيط مرة واحدة يومياً كافياً لتقليل تراكم اللويحة السنيَّة وتقليل حدوث الالتهاب اللثوي.

6. لا تدعْ صعوبات تنظيف الأسنان بالخيط تمنعك من استخدامه، فقد يكون تنظيف الأسنان بالخيط أمراً صعباً، خاصةً للأطفال الصِغَار وكِبار السن المصابين بالتهاب المفاصل. لذلك يمكن لخيط تنظيف الأسنان الجاهز من الصيدلية أن يكون بديلاً.

7. يجب أخذ غسول الفم بعين الاعتبار، فإن غسول الفم يساعدُ على تنظيف الفم من خلال ثلاث طرق؛ فهو يقلل من كمية الأحماض في الفم، وينظف المناطق التي يصعب تنظيفها بالفرشاة داخل اللثة وحولها، ويعيد تمعدن الأسنان.

8. شرب المزيد من الماء، فإن شرب الماء بعد كل وجبة يساعد في التخلص من بعض الآثار السلبية للأطعمة والمشروبات والحموضة الموجودة في الفم.

9. تناول الفاكهة والخضروات المقرمشة، فإن مثلَ هذه الأطعمة مريحةٌ للفم، ولكن ربما ليس كثيراً عندما يتعلق الأمر بأسنانك. إن تناول المنتجات الطازجة والمقرمشة التي لا تحتوي فقط على ألياف صحيَّة أكثر، ولكنها أيضاً أفضل خيار لأسنانك.

10. الحد من الأطعمة السكريَّة والحامضيَّة، حيث يتحول هذا السكر إلى حمض في الفم، مما قد يؤدي إلى تآكل ميناء الأسنان. هذه الأحماض هي التي تؤدي إلى تسوس الأسنان. ويمكن للفواكه الحمضية والشاي والقهوة أيضاً أن تتلف ميناء الأسنان.

11. زيارة طبيب أسنانك على الأقل مرتين في السنة، فإنه يجبُ زيارة طبيب أسنانك للتنظيف والفحوصات مرتين في السنة على الأقل. حيث يستطيع طبيب الأسنان إزالة القلحَ والبحث عن النخور السنيَّة، وسيكون قادراً أيضاً على تحديد المشكلات المحتملة وتقديم حلول لها قبل حدوثها. إنَّ معجون أسنانك يحتوي على الفلورايد، لأن الفلورايد هو وسيلة دفاع أساسيَّة ضد تسوس الأسنان، حيث أنّه يعمل عن طريق محاربة الجراثيم التي يمكن أن تؤدي إلى التسوس، فضلاً عن توفير حاجز واقي لأسنانك.

- التاريخ: 2022-03-19
- التصنيف: طب

#الطب #صحة الفم #نظافة الاسنان

المصادر

- nationaltoday.com
- healthline.com
- nia

المساهمون

- إعداد
  - كاتيا مقعبري
- مُراجعة
  - إياد دسوقي
- تحرير
  - متولي حمزة
- تصميم
  - روان زيدان

- نشر
  - احمد صلاح