

27 September 1999
Arabic

يمكنك الاطلاع على المزيد من المعلومات الصحية باللغة العربية وذلك بزيارة موقع
Multicultural Communication على شبكة الإنترنت. العنوان هو:
<http://mhcs.health.nsw.gov.au>

الاحتفاظ بأسنانك - بصرف النظر عن

سنك

Keeping your teeth - whatever your age

أرقام الهواتف المذكورة صحيحة وقت النشر،
إلا أنه لا يجري تحديثها بانتظام. لذلك قد تحتاج
للتأكد من صحة الأرقام بمراجعة دليل الهاتف.

الاحتفاظ بأسنانك - بصرف النظر عن سنك

Keeping your teeth - whatever your age

يعتقد البعض أن خسارة الأسنان جزء طبيعي من عملية التقدم في السن، لكن هذا الاعتقاد مجرد خرافة. إذ أنك إذا اهتمت بأسنانك بصورة كافية لا يوجد ما يدعو إلى أن يكون في فمك وأنت في السبعينات أسنان أقل مما كان فيه في العشرينات من عمرك.

يدرك معظم الناس أن التسوس يمكن أن يؤدي الأسنان، إلا أن الذي لا يدركه الجميع هو أن أمراض اللثة أيضًا يمكن أن تؤدي إلى خسارة الأسنان.

يبدأ مرض اللثة بظهور البلاك، وهي مادة لاصقة تتجم عن بقايا الطعام والبكتيريا التي تلتصق بالأسنان. إذا لم تقم بإزالة البلاك بانتظام عن أسنانك يأخذ في التراكم على مستوى اللثة، مما يؤدي إلى تورمها والتهابها. وفي حالة عدم تدارك الأمر يمكن أن ينتقل الالتهاب إلى عظام الفك الذي يبقي الأسنان على ترابطها. وهكذا تبدأ الأسنان تدريجيًا بالارتخاء ثم السقوط.

لكن بالإمكان تجنب كل ذلك إذا قضينا عدة دقائق كل يوم في تنظيف الأسنان بالفرشاة بانتباه وفي استعمال خيط التنظيف لتنظيف ما بين الأسنان. وخيط تنظيف الأسنان يبدو وكأنه خيط الخياطة العادي، ويجب إدخاله بين الأسنان لتنظيف أجزاء الأسنان التي لا تستطيع الوصول إليها بالفرشاة. نظف أسنانك بالفرشاة مرتين يوميًا باستعمال رأس فرشاة صغيرة طرية الشعيرات. عليك تغيير الفرشاة عندما تصبح شعيراتها مهترئة ومبعثرة. وتنظيف الأسنان بالفرشاة قبل النوم في غاية الأهمية لأن بقايا الطعام التي تظل في فمك خلال الليل تشجع البكتيريا على التكاثر مما يؤدي إلى تلف الأسنان واللثة.

إذا كنت لا تستعمل خيط تنظيف الأسنان فلم لا تبدأ الآن؟ يرى البعض أن من الأسهل استعمال شريط التنظيف الذي يشبه هذا الخيط. إذا كنت لا تعرف كيف تستعمل خيط أو شريط التنظيف يستطيع طبيب الأسنان أو الصيدلي شرح ذلك لك. من المهم أن تعلم الأطفال على استعمال خيط أو شريط تنظيف الأسنان أيضًا. من المهم أن تبدأ في سن الثامنة أو التاسعة، لكن قد تحتاج لمساعدة الطفل في المراحل الأولى (وتذكيره مرات متتالية)، إلا أن هذا الجهد له فائدة كبرى. قد يتشجع الطفل إذا شاهد التلفزيون أثناء تنظيف أسنانه بالخيط أو الشريط.

إذا أردت أن تتأكد من أنك قد أزلت كل البلاك عن أسنانك يمكنك أن تطلب من الصيدلي سائلًا يظهر ذلك للاستعمال في المنزل. وطريقة عمل هذا السائل هي أنك بعد المضمضة به يترك السائل على أسنانك بقعًا ملونة (يمكنك إزالتها بالفرشاة) تبيّن الأماكن التي يظل البلاك عليها. يمكنك أيضًا شراء أقراص تؤدي المهمة ذاتها.

كما أن زيارة طبيب الأسنان بصورة دورية للفحص والتنظيف يساعد على إزالة أي بلاك لا تستطيع إزالته بنفسك وعلى اكتشاف أية مشاكل في مراحلها المبكرة.

كيف تعرف إذا كانت لديك مشاكل في اللثة؟ تشمل الأعراض النزف من اللثة عند استعمال الفرشاة، وتغيير لون اللثة أو شكلها، ووجود طعم أو رائحة غير مستحبة في فمك باستمرار، أو انحسار اللثة، أو وجود تخلخل في الأسنان. تذكر أن النزف من اللثة هو الدلالة الأولى على وجود مشكلة. لا تتجاهل الأمر، استشر طبيب الأسنان.

وبما أن مرض اللثة يبرز عادة خلال الحمل فإن جمعية طب الأسنان الأسترالية تقول بأن الاعتناء بالأسنان واللثة جزء هام من رعاية ما قبل الولادة. يجب تنظيف الأسنان جيدًا خلال فترة الحمل ومراجعة طبيب الأسنان.

إذا كنت مدخنًا أو كنت مصابًا بالسكري ترتفع إمكانية الإصابة بمرض اللثة.

هل يمكن معالجة مرض اللثة؟ إذا لم يكن هناك خسارة كبيرة في العظم فإنه يمكن تجنب خسارة الأسنان بالمعالجة على يد طبيب أسنان أو طبيب لثة بالإضافة إلى تنظيف الأسنان بصورة جيدة في المنزل.

إلا أن الخوف من خسارة الأسنان ليس السبب الوحيد لتجنب مرض اللثة، إذ هناك بحوث جديدة تشير إلى أن هذه المشكلة قد تكون مرتبطة أيضًا بمرض القلب أو السكتة الدماغية.

إذا كنت بحاجة لمساعدة في إجراء مكالمات هاتفية باللغة الإنكليزية يمكن الاتصال بخدمة الترجمة الخطية والشفهية (- Translating and Interpreting Service) TIS على الرقم 131 450.