

تسوس الأسنان

Tooth decay – Arabic

العوامل التي تساهم في تسوس الأسنان

- يمكن أن يسبب تناول المتكرر للأطعمة والمشروبات السكرية تسوس الأسنان.
- يمكن لمستويات الفلوريد غير الكافية في لعابنا أن تساهم في تسوس الأسنان. ويمكن أن يساعد شرب المياه المفلورة على الحماية ضد التسوس. فالفلوريد في اللعاب يتحد مع المعادن المفقودة من الأسنان ويساعد في إعادة المعدنة. ويوفر شرب المياه المفلورة مصدراً مستمراً للفلوريد في اللعاب. أما تنظيف الأسنان بالفرشاة مرتين في اليوم باستخدام معجون أسنان يحتوي على الفلوريد فلا يوفر مصدراً مستمراً للفلوريد.
- يزيد جفاف الفم من خطر التعرض لتسوس الأسنان. فاللعاب يساعد على حماية الأسنان بالعمل كمستودع للفلوريد وبتجميع الأحماض كذلك.

ماذا يجب أن أفعل للحد من خطر التعرض لتسوس الأسنان؟

- اتبع الإرشادات الغذائية الأسترالية واستمتع بنظام غذائي صحي.
- قلل من الأطعمة والمشروبات السكرية والحمضية.
- اختر وجبات خفيفة صحية مثل الفواكه والجبن والخضراوات.
- نظف الأسنان بطول حد اللثة بالفرشاة مرتين يومياً بفرشاة أسنان ناعمة ومعجون أسنان يحتوي على الفلوريد. ابصق معجون الأسنان الزائد بعد التنظيف ولكن لا تشطف بالماء.
- اشرب الكثير من ماء الصنبور.
- امضغ علكة خالية من السكر لزيادة اللعاب.
- اسأل طبيب أسنانك عن مدى وجوب تكرار الزيارة لإجراء فحوص.

تفسر ورقة المعلومات هذه تسوس الأسنان وأسبابه. كما توفر النصائح حول كيفية الحد من خطر التعرض لتسوس الأسنان للكبار والأطفال الرضع.

ما هو تسوس الأسنان؟

يمكن أن يؤدي تسوس الأسنان، والمعروف كذلك بنخر الأسنان، إلى ثقب أو ضرر في الأسنان.

قد تكون أول بادئة لتسوس الأسنان هي "بقع بيضاء" على الأسنان، عادة بالقرب من حد اللثة. في هذه المرحلة المبكرة يظل من الممكن إصلاح الضرر بنظافة الفم الجيدة.

إذا تركت دون علاج، قد تتطور هذه البقع البيضاء إلى ثقب. وتسمى هذه الثقوب بالتجاويف. قد تتلخخ التجاويف باللون البني أو الأسود، ويمكنها أن تؤدي إلى أضرار جسيمة في السن.

ما الذي يسبب تسوس الأسنان؟

يحدث تسوس الأسنان حين تحول البكتيريا الموجودة في البلاك السكرية التي نأكلها إلى حامض.

يهاجم الحامض سطح الأسنان (أي طبقة المينا) مما يسبب فقدان المعادن الموجودة في السطح (نزع المعدنة).

يحاول الجسم التعافي من "نزع المعدنة" هذا بصورة طبيعية بامتصاص المعادن المفقودة إلى لعاب الفم. قد تساعد ظروف وعوامل معينة تحدث داخل الفم على إعادة امتصاص هذه المعادن المفقودة إلى المينا (إعادة المعدنة).

يحدث هذا "الهجوم والتعافي" في كل مرة تأكل فيها أو تشرب.

ويتطور تسوس الأسنان على مدى فترة من الزمن، إذا تفوق "الهجوم" على "التعافي".

الرُّضْع وتسوُّس الأسنان

- بمجرد ظهور أسنان طفلك نظفها مرتين في اليوم بفرشاة أسنان مبللة صغيرة ناعمة. ابدئي باستخدام معجون أسنان منخفض الفلوريد بمجرد بلوغه سن 18 شهراً.

- يجب خضوع الأطفال للفحص في سن الثانية.

تذكري

تسوُّس الأسنان مرض يمكن الوقاية منه، بالنسبة لكل من الأطفال والبالغين.

لا تتواجد البكتيريا المسببة للتسوُّس في أفواه حديثي الولادة. ويمكن أن تنتقل هذه البكتيريا إلى الطفل من أحد الوالدين أو مقدمي الرعاية.

من المهم ألا يعرض الآباء والأمهات وغيرهم من المقربين إلى الطفل للبكتيريا. وأفضل الطرق للتأكد من عدم حدوث هذا هو أن يحرص الآباء والأمهات ومقدمي الرعاية على صحة أفواههم شخصياً وأن يكون لكل فرد من أفراد الأسرة فرشاة الأسنان الخاصة به.

تظهر أسنان الطفل عادة ما بين سن تسعة أشهر وعامين. ويمكن أن يصبح الرُّضْع عرضة لتسوُّس الأسنان بمجرد ظهور أسنانهم. ويشار أحياناً إلى تسوُّس الأسنان عند الرُّضْع بـ"نخر الطفولة المبكرة" أو "تسوُّس قنينة الرضاعة".

يمكن أن يحدث نخر الطفولة المبكرة بعد تعرض الطفل للبكتيريا المسببة للتسوُّس. وتستخدم البكتيريا الموجودة في فم الطفل السكريات لإنتاج الحامض الذي يهاجم بسهولة مينا الأسنان غير كاملة النمو.

إن إطعام الرضيع من قنينات تحتوي على المشروبات الحلوة مثل عصير الفاكهة والمشروبات المحلاة أو المرطبة، أو إعطائه المسككات المغموسة في نكهات حلوة مثل العسل أو المربي أو الشراب المركز يمكنه أن يسبب نخر الأسنان في مرحلة الطفولة المبكرة.

اتبعي النصائح التالية لتجنب نخر الطفولة المبكرة:

- حليب الأم هو الأفضل للرُّضْع ولا يزيد من خطر التعرض لتسوُّس الأسنان.
- إذا كنت تستخدم قنينة لإرضاع طفل تقل سنه عن 12 شهراً، لا تضعي بها إلا حليب الثدي أو التركيبة البديلة أو الماء.

للمزيد من المعلومات

- اتصل بطبيب أسنانك
- تفضل بزيارة www.health.qld.gov.au/oralhealth
- اتصل بالرقم 13 HEALTH (13 43 25 84) للحصول على المشورة الصحية السريعة 24 ساعة في اليوم، سبعة أيام في الأسبوع.
- أرسل رسالة إلكترونية إلى oral_health@health.qld.gov.au

- ابدئي باستخدام كوب لتغذية الرُّضْع عند سن ستة أشهر تقريباً.
- توقفي عن استخدام القنينة عند سن 12 شهراً تقريباً.
- ثبطي الرضاعة الموسمية بإبعاد القنينة بمجرد انتهاء الرضيع من الشرب ولا تُخلديه للفراش ومعه القنينة.
- لا تضعي أي شيء على مسكنة الرضيع إبدأ لإضافة النكهة.