نصائح للعناية بصحة الفم خلال السفر



وأوضح الطبيب أن الرطوبة داخل الطائرات تنخفض عند الطيران على ارتفاعات شاهقة إلى مستويات أقل بكثير مما هي عليه على سطح الأرض، ما يؤدي إلى جفاف الفم السريع فور النوم لعدة ساعات.

ينصحُ الدكتور أويرباخ المسافرين بضرورة إدراج شرب المياه كجزء أساسي من روتين العناية اليومية بالأسنان وليس مجرد نصيحة عامة؛ حيث يقترح خطة ترطيب ثلاثية تعتمد على الموازنة التالية:

- شرب كميات وفيرة من المياه قبل ركوب الطائرة مباشرة للحفاظ على الترطيب.

- الاستمرار في شرب الماء طوال ساعات الرحلة وتجنب المنبهات والسكريات.

- إعادة الترطيب الفوري وشرب المياه فور الاستيقاظ من النوم وقبل الهبوط.

نصائح إضافية للعناية بالفم خلال السفر

أوردتْ الجمعية الأمريكية لطب الأسنان ADA مجموعة من الإرشادات الإضافية التي يتعين على المسافرين تطبيقها لحماية أسنانهم أثناء التنقل:

مضغ العلكة الخالية من السكر:

يساعد مضغها أثناء الإقلاع والهبوط في تخفيف الضغط المزعج على الأذنين، وتحفيز الغدد اللعابية لإنتاج المزيد من اللعاب لغسل بقايا الطعام والبكتيريا.

تخزين فرشاة الأسنان بذكاء:

يُنصح بفصل الفرشاة عن بقية الأمتعة لحمايتها من التلوث بوضعها في كيس بلاستيكي مغلق أثناء التنقل، ثم إخراجها فور الوصول وتركها تجف في الهواء الطلق لمنع نمو الفطريات.

استخدام المياه المعبأة:

يجب استخدام المياه المعلبة (المعدنية) لتنظيف الفم وغسل الفرشاة عند السفر إلى وجهات تفتقر إلى مياه آمنة، لتجنب انتقال البكتيريا الخطرة إلى اللثة.