# التهاب اللثة والأسنان

اللثة هي النسيج المحيط بالأسنان وتغطي وتحمي عظام الفكين. التهاب اللثة (gingivoglossitis): هي المرحلة الأولى لأمراض اللثة. يحدث نتيجة التنظيف الخاطئ للأسنان، ووجود طبقة البلاك المتراكمة على الأسنان، ينتج عنه تورم اللثة كما يلاحظ رائحة الفم الكريهة وتغيير لون اللثة. وقد تحدث هذه الأعراض دون ملاحظتها، فلابدّ من إزالة طبقة البلاك من على الأسنان وتفريش الأسنان بشكل يومي وبصورة منتظمة، واستعمال الخيط لتنظيف ما بين الأسنان، بالإضافة إلى المضمضة بمادة مطهرة لإزالة الطبقة الجرثومية التي تفرز سمومها القادرة على التسبب بالتهابات اللثة، والبلاك هو طبقة جيرية قاسية تترسب على الأسطح السنية فوق اللثة وتحتها وهي ناتجة عن تكون غشاء بروتيني رقيق يتكون بسبب البكتريا.

الفرق بين التهاب اللثة وأمراض اللثة:

والتهاب اللثة يظهر بعد 10-20 يوماً نتيجة عدم تفريش الأسنان، مما يجعلها أكثر احمراراً وأكثر عرضة للنزيف عند تنظيفها أو لمسها، في المراحل الأولى من الإصابة بالتهاب اللثة، تتراكم البكتريا الموجودة في طبقة البلاك على الأسنان، وتصيب التهابات اللثة الغطاء اللحمي ولا تصيب العظم المحيط بالأسنان، لهذا تعد التهابات اللثة حالة يمكن علاجها بالكامل. ستلاحظ عند الإصابة بأمراض اللثة بأنها ابتعدت عن الأسنان مكونة فراغات بين اللثة والأسنان، ما يجعلها عرضة لتراكم بقايا الأطعمة في الفراغات بين الأسنان واللثة، ما يؤدي إلى التهابها، ويقوم جهاز المناعة في جسمك بمكافحة البكتريا المسببة للالتهاب، وسرعان ما يزداد عمق الفراغات التي يتم إهمال تنظيفها، وبالتالي يزداد عمقها إلى أن يصل إلى أسفل جذور الأسنان مسببة أسناناً طويلة، مما يؤدي إلى حركتها ومن ثمّ إلى خلعها. وفي حالة الإصابة بأي عارض من عوارض احمرار اللثة أو تورمها أو النزيف عند تفريش الأسنان عليك أن تسارع في زيارة طبيب الأسنان لتجنب تفاقم المشكلة ومعالجتها في مراحلها الأولية.

أسباب الإصابة بأمراض الأنسجة المحيطة بالأسنان:

- يعد البلاك هو السبب الرئيسي للإصابة بهذه الأمراض، ولكن هناك عوامل أخرى تساهم في الإصابة، وهي:

عدم الالتزام بإرشادات نظافة الفم والأسنان مثل تنظيف الأسنان وأيضاً تنظيفها بالخيط.

- التغيرات الهرمونية التي تصاحب المرأة الحامل خلال مراحل الحمل ومرحلة البلوغ وسن اليأس والدورة الشهرية.
- الحالات المرضية مثل مرض السرطان (cancer) والسكري (diabetes).
- بعض العادات السيئة مثل التدخين أو التنفس من الفم.
- بعض الأمراض الوراثية التي يرثها الشخص من أهله.

من مؤشرات الإصابة بأمراض اللثة:

نزيف اللثة أثناء أو بعد تفريش الأسنان.

- رائحة الفم الكريهة بشكل دائم ومتواصل.
- تكون فراغات بين اللثة والأسنان.
- تراجع اللثة مسببة أسناناً طويلة.
- احمرار وتورم أو ضعف اللثة.

كيف يمكن تجنب الإصابة بالتهابات اللثة؟

تتم معالجة التهابات اللثة عندما نزيل طبقة البلاك المتراكمة، ولعمل ذلك لابدّ من زيارة طبيب الأسنان لفحص الأمور التالية:

- وجود انتفاخات ونزيف في اللثة ووجود فراغات بين اللثة والأسنان، وإذا كان التهاب اللثة أكثر حدة وخطورة.
- فحص عظام الفكين للكشف عن ضمور أو هشاشة في العظام التي تحيط بالأسنان وتدعمها.
- حساسية الأسنان والبنية السليمة العامة للأسنان.

وكذلك لتنظيف الأسنان وإزالة طبقة البلاك والجير، بالإضافة إلى العناية بأسناننا باستخدام الفرشاة والخيط يومياً. والإقلاع عن التدخين لأنّ التدخين من أهم العوامل الضارة بصحة اللثة المحيطة بالأسنان، لذلك تصل احتمالات الإصابة بأمراض اللثة لدى المدخنين إلى سبعة أضعاف احتمالاتها عند غير المدخنين. تناول وجبات غذائية متزنة لأنها تساعد جهاز المناعة على مكافحة التهابات اللثة، كذلك تناول الأطعمة الغذائية كفيتامين (E) أو فيتامين (C) المتمثلة في الخضراوات، والبرتقال والليمون والبطاطس.

هناك أيضاً علاقة بين أمراض اللثة وغيرها من المشكلات الصحية، مثل الجلطات القلبية باختلاف أنواعها أو الإصابة بأمراض القلب بشكل عام. كما أكّدت آخر الدراسات الحديثة وجود علاقة مزدوجة بين أمراض السكري وأمراض اللثة، فمن المعروف أنّ مرضى السكري من أكثر الناس عرضة للإصابة بأمراض اللثة. إذا لم يعالج التهاب اللثة يتحول إلى التهاب دواعم السن، الذي قد يؤدي إلى فقدان الأسنان وزيادة فرص السكتة القلبية.

في غالب الأحيان تلوّن اللثة يكون طبيعيّاً ويعود للون بشرة الإنسان فذوات البشرة السمراء تكون لديهم اللثة أغمق من ذوي البشرة البيضاء، فالمادة المسؤولة عن اللون هي الميلانين والكاراتين والهيموجلوبين، وتوجد هذه المواد في اللثة، وهي التي تعطيها اللون الوردي الطبيعي، بعض أطباء الأسنان يقومون بعمليات تجميلية لتبييض وتفتيح اللثة وتحسين مظهرها الجمالي.

المصدر: مجلة البيت العربي/ العدد 20 لسنة 2013م