

كيفية العناية بالأسنان والامتناع عن العادات التي تدمرها



أسناننا صلبة- طبقة الطلاء الملساء والقوية التي تغطيها هي أفسى مادة موجودة في جسم الإنسان- ولكن هذا لا يعني أنَّها ستبقى كذلك، فالإهمال، سوء الاستخدام أو التلف سيترك اثاراَ سلبية عليها. إليكم فيما يلي بعض الطرق الآمنة لمعرفة مدى الضرر الذي تلحقه بأسنانكم...

كيفية العناية بالأسنان بشكل يضمن أقل ضرراً ممكناً:

1- تنظيف الأسنان بعد كل وجبة

الوضع المثالي هو تنظيف الأسنان ثلاث مرات في اليوم: بعد وجبة الإفطار، الغداء والعشاء. ولكن إذا فعلتم ذلك في أوقات متقاربة جداً، قد تلحقون الضرر بمينا السن، الذي يصبح أكثر ليونة في البيئة الحامضية التي تنتج في الفم عندما نأكل. إذاً احرصوا على الانتظار 30 الى 60 دقيقة بعد كل وجبة.

- مينا الأسنان، الذي يسمى أيضاً المينا، يحمي طبقة مادة السن من التلف، وعلى الرغم من أن المينا أكثر نسيج مضغوط في الجسم، ولكنها ما زالت قادرة على أن تتضرر من جراء التعرض المتواصل للأحماض المنتجة في الفم أثناء تناول الطعام.

- تنظيف الأسنان بالفرشاة بوتيرة عالية جداً، بحركات قوية للغاية أو بفرشاة صلبة، يمكن أيضاً أن يؤدي إلى تآكل طبقة المينا. نظفوا أسنانكم بلطف، وذلك باستخدام حركات دائرية وبفرشاة ناعمة. عند التفكير في كيفية العناية بالأسنان بالشكل الأمثل يوصى باختيار فرشاة أسنان ذات سطح مستقيم لألياف النايلون المستقيمة، الدائرية والناعمة. يجب أن يكون مقبض فرشاة الأسنان طويلاً بما فيه الكفاية ومريحاً للإمساك. تحققوا من أن رأس فرشاة الأسنان هو بطول اثنين أو ثلاثة أسنان.

2- نسيان استخدام خيط الأسنان وغسل الفم

أن تنظيف الأسنان بالفرشاة أمر لا جدال على أهميته ولكنّه وحده لا يكفي. لضمان نظافة الفم بالكامل علينا استخدام غسول الفم المعقم وخيط الأسنان أيضاً يساعد على رعاية صحة اللثة عن طريق التنظيف ما بين الأسنان وتحت خط اللثة.

- هل تنزف لثتكم عندما تنظفون أسنانكم بقوة؟ هذه علامة على أنكم تعاني من التهاب خفيف في اللثة أو مرض اللثة، الذي يمكن أن يؤدي إلى فقدان السن. التهاب اللثة هو التهاب في أنسجة اللثة في تجويف الفم.

هناك عدة أنواع من التهاب أنسجة اللثة: الالتهاب المحدود لغشاء اللثة المخاطي (الأنسجة اللينة التي تغطي العظام التي تحمل الأسنان) يسمى التهاب اللثة.

الحالة التي تشمل النسيج الصلب (العظم السخي- الذي يحمل الأسنان) تدعى مرض اللثة.

3- عدم إجراء الفحوصات الدورية عند الحديث عن كيفية العناية بالأسنان بالشكل الأمثل لا بدّ من الحديث عن توصية أطباء الأسنان بإجراء فحوصات دورية كل ستة أشهر، ولكن معظم الأشخاص لا يقومون بذلك. عدم إجراء الفحوصات الدورية يمكن من إنشاء طبقة البلاك والجير، التي تجذب المزيد من الجراثيم لتتطور على سطح الأسنان وحتى إلى أعماق اللثة.

- للجراثيم المتطورة على سطح السن، التي تسمى بلاك، يوجد دوراً رئيساً في ارتفاع الأحماض التي تنتج في الفم نتيجة لتحليل الطعام. الجراثيم تحلل الكربوهيدرات وبالتالي ينتج حمض اللبنيك، مما يؤدي إلى تليين سطح الأسنان والتسوس في وقت لاحق. كلما أسرعت في العثور على مشاكل الأسنان، سيكون علاجهم أسهل وأقل تكلفة بكثير.

4- استخدام الأسنان مثل أدوات المطبخ مضغ الثلج والحلوى الصلبة، ناهيك عن فك سدادة القنينة وفتح أكياس الشيبس، يمكن أن تصدع أو تكسر الأسنان.

يميل الناس إلى فعل أشياء مجنونة مع أسنانهم. ومن الأفضل العثور على فتاحة زجاجات أو مقص. وإذا رغبتكم القيام بحيل، حاولوا استخدام أيديكم.

5- التخلي عن وافي الأسنان توصي الأكاديمية الأمريكية لطب الأسنان عند الحديث عن كيفية العناية بالأسنان بالشكل الأمثل باستخدام وافي الأسنان للرياضيين في مجالات عديدة. كلما كانت هناك فرصة كبيرة للاصطدام بمشاركين آخرين أو بأسطح صلبة، ينصح بارتداء الواقي. الأشخاص الذين يلعبون مهنيًا في مجال كرة السلة، كرة القدم، كرة اليد، الملاكمة والفنون القتالية، بالإضافة إلى أولئك الذين يقضون ساعات عديدة في السفر على لوح التزلج وركوب الدراجات، عليهم ارتداء وافي الأسنان أثناء المسابقات.

6- صر الأسنان المقصود هنا هو ذاك الأمر الذي نقوم به لا إرادياً وأحياناً دون وعي، في بعض الأحيان عندما نكون مستيقظين ولكن عادةً أثناء النوم.

- يصر (من صرير الأسنان) بعض الناس على أسنانهم عندما يشعرون بالملل، يرفعون شيئاً ثقيلاً أو عندما يكونوا مضغوطين. يمكن أن يكون صرير الأسنان نابع أيضاً من الغضب المكبوت، مشاعر اليأس والحزن، أوجاع الأذن، شرب الكثير من الكحول، الكافيين وتدخين السجائر.

- عدا عن أنّه يسبب الضغط والكسور، يؤدي صرير الأسنان إلى تآكل الطبقة العليا من المينا والطبقات السفلى أكثر من المينا الموجود وراء العاج، النسيج الضام الذي يحيط بغالبية جزء السن في منطقة التاج، العنق، وجذور السن، كثيراً ما قد يؤدي إلى تسوس الأسنان.

