



مراقبة صحة الفم والأسنان



وزارة الصحة
إدارة طب الأسنان

لِنَعْمَ بصحتنا ونبتسم مدى الحياة

مراقبة صحة الفم والأسنان



لِنَعْمَ بِصِحَّتِنَا وَنَبْتَسِمَ مَدَى الْحَيَاةِ

مراقبة صحة الفم والأسنان

إعداد

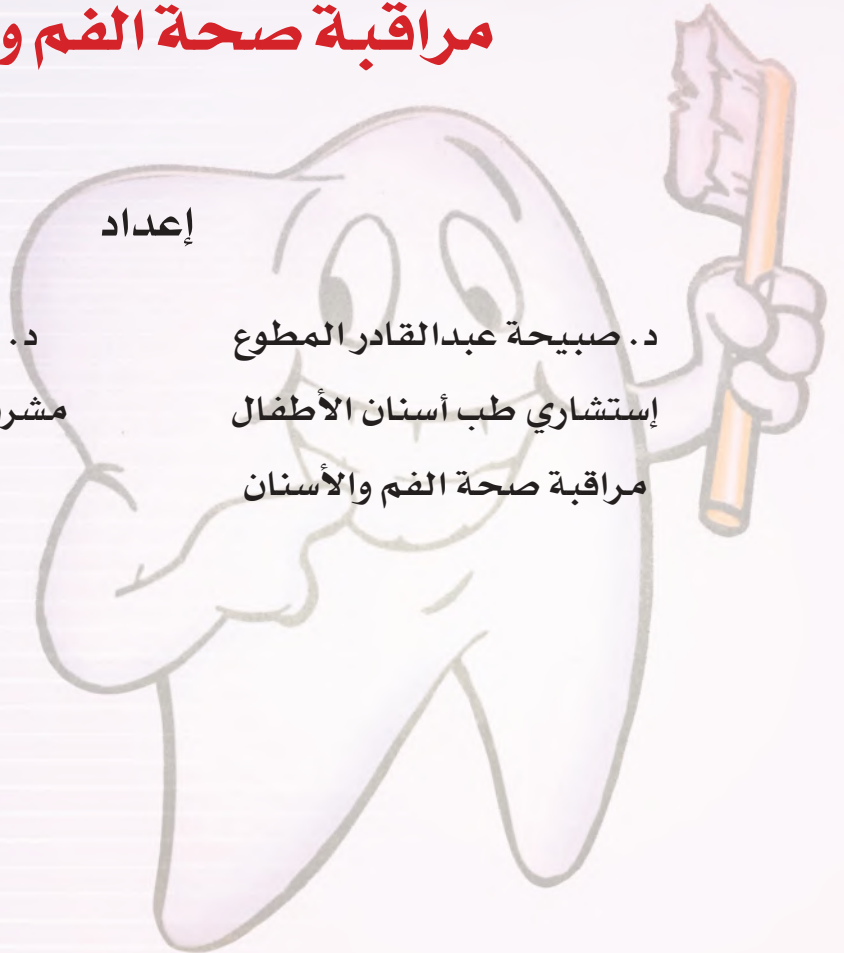
د. إيمان عبدالحميد المنيزع

مشرفة التوعية الصحية الفموية

د. صبيحة عبدالقادر المطوع

إستشاري طب أسنان الأطفال

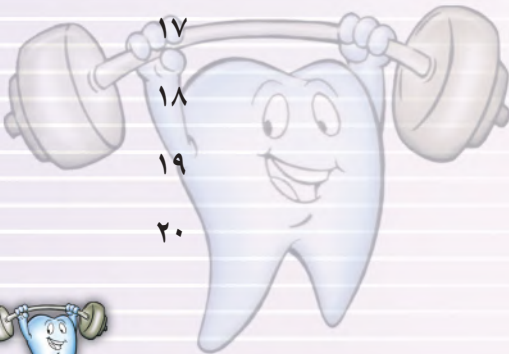
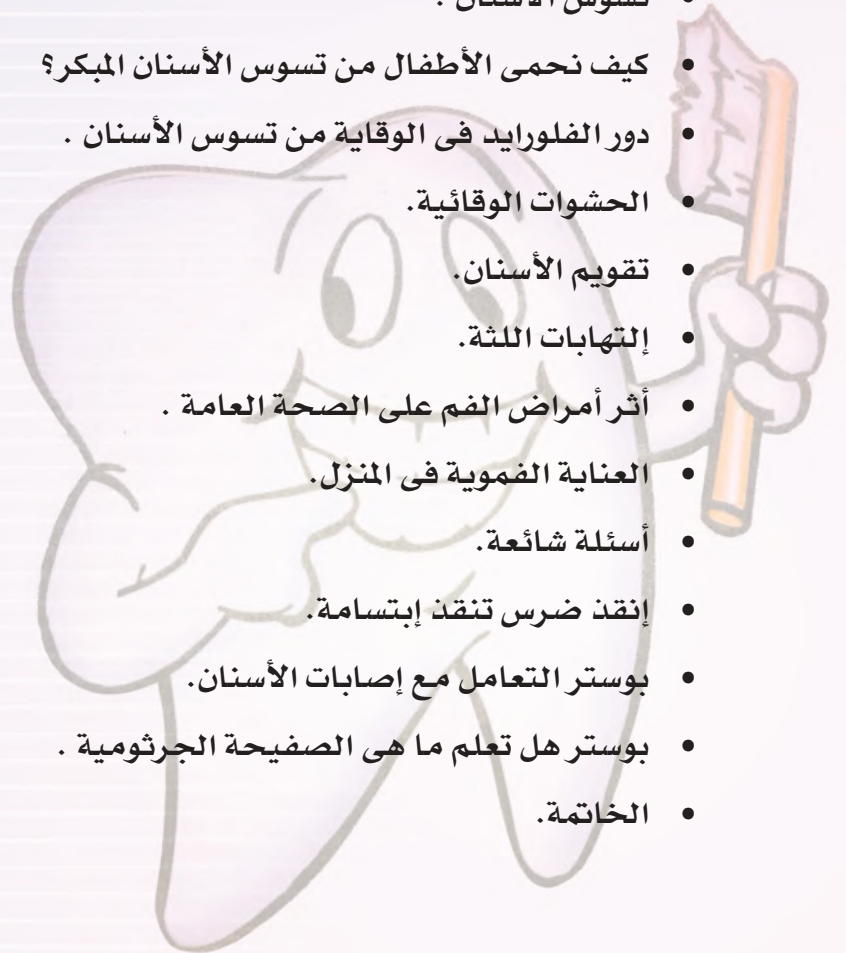
مراقبة صحة الفم والأسنان





الفهرس

- ٢ • الهدف من الكتاب.
- ٣ • مقدمة.
- ٣ • إكتشف الفم بمنظار جديد.
- ٤ • أنواع الأسنان ؟
- ٥ • مم يتكون السن ؟
- ٧ • ما هى الصفيحة الجرثومية ؟
- ٨ • تسوس الأسنان .
- ٩ • كيف نحى الأطفال من تسوس الأسنان المبكر؟
- ١٠ • دور الفلورايد فى الوقاية من تسوس الأسنان .
- ١١ • الحشوات الوقائية.
- ١٢ • تقويم الأسنان.
- ١٢ • إلتهابات اللثة.
- ١٤ • أثر أمراض الفم على الصحة العامة .
- ١٥ • العناية الفموية فى المنزل.
- ١٦ • أسئلة شائعة.
- ١٧ • إنقذ ضرس تنقذ إبتسامة.
- ١٨ • بوستر التعامل مع إصابات الأسنان.
- ١٩ • بوستر هل تعلم ما هى الصفيحة الجرثومية .
- ٢٠ • الخاتمة.





الهدف :

إقناع الطلاب و إيجاد حافز قوى لديهم يشجعهم على ممارسة السلوكيات الصحية و المواظبة عليها بالإضافة إلى توفير مصدر للمعلومات يمكن الرجوع إليه عند الحاجة .

بالنسبة للمرحلة المتوسطة فهذه الفئة لديها حصيلة معلومات عن صحة الفم و الأسنان سواء من المناهج الدراسية أو من دروس التوعية الصحية الفموية التي تشمل جميع أطفال الروضة و طلاب المدارس الابتدائية و المتوسطة و الثانوية ، كذلك لديهم خلفية علمية من دروس العلوم فيمكننا الإستفادة من تلك الخلفية فى وضع بعض الأمثلة التوضيحية .

نظرا لخصائص هذه المرحلة العمرية فإن هناك إحتياجات و إهتمامات ممكن أن تكون مدخلا مناسباً لتقديم المعلومات التي يمكن أن تكون بمثابة مراجعة و تثبيت للمعلومات مع الإستعانة ببعض الأمثلة من الحياة و التي تقرب الفكرة و تخدم الهدف .

لذا سنحاول أن نقدم منهاجاً مبسطاً للتعريف بأهمية و كيفية المحافظة على صحة الفم و الأسنان من خلال :

- ١ . التعريف بالفم كجزء مهم من أجزاء الجسم .
- ٢ . جذب الإنتباه لمزايا التمتع بصحة الفم مع مراعاة إهتمامات هذه الفئة العمرية .
- ٣ . التعريف بالصفحة الجرثومية (البلاك) و أضرارها .
- ٤ . وضع أمثلة عملية لتقريب و توضيح كيف يحدث تسوس الأسنان .
- ٥ . إلتهابات اللثة و خطورتها على صحة الفم و على الصحة العامة .
- ٦ . الرابط بين صحة الفم و الصحة العامة .
- ٧ . أهمية توفير بيئة فموية صحية للطفل .
- ٨ . كيفية التعامل مع كسور و إصابات الأسنان .
- ٩ . الخاتمة و التوصيات وسبل الوقاية و الخدمات المتوفرة .
- ١٠ . الإجابة عن أكثر التساؤلات ورودا .
- ١١ . توفير وسائل توضيحية مثل بوستر الصفحة الجرثومية و بوستر إصابات الأسنان .



مقدمة :

من يريد الصحة والمظهر الحسن والقبول من الأصدقاء والنجاح فى كافة جوانب الحياة وطبعا السعادة؟. أعتقد أن لا أحد يرفض هذا العرض لكن كيف تتحقق كل هذه المنح!!
لعل الإجابة تحتاج إلى وقفة مع النفس وإستدعاء العوامل والأسباب التى تحقق كل منها، لكن لابد أن لا ننسى أثناء سرد أسباب النجاح والصحة والسعادة سبب مهم جدا لا تتحقق كل جزئية من هؤلاء إلا به آلا وهو صحة الفم التى لا تكتمل كل نعمة إلا بها.

و الآن فلنكتشف الفم بمنظار جديد!!

فكما نعلم أن الفم هو بوابة الجسم وله خصائص تميزه، فهو إما بوابة للأمراض أو بوابة للصحة و نافذة للإبتسامة الرائعة. وبه تكتمل أو تنتفى عوامل المظهر الحسن والتى تساعد على الثقة بالنفس ونجاح الصداقات وحتى فرص الحصول على وظيفة الأحلام.

• و قبل أن نصف الفم ...

دعونا نتخيل كهف دافئ .. رطب .. يحتوى على بعض الآلات أو الأدوات المعدنية اللامعة ذات النوعية الجيدة و المثبتة و المترابطة ببعضها و بجدران الكهف بعناية بواسطة الأربطة المصنوعة من الألياف ، التهوية داخل هذا الكهف ليست جيدة وهناك أمطار حمضية تصيبه من وقت لآخر، ماذا سيحدث لهذا الكهف ولما فيه؟

أيضا لو أن لدينا إحدى غرف المنزل التى لا تنظف ولا يتجدد هوائها و يلقى فيها ببعض الفضلات يوميا عدة مرات !!



و هل سبق أن فسد طعاما بالمنزل لعدم حفظه داخل البراد ؟ كيف كانت رائحته ؟ ترى لماذا حدث ذلك ؟

هل فكرت بالكهف و ماذا سيحدث له و لمحتوياته ؟ و ماذا عن غرفة المنزل كيف سيكون حالها و أى رائحة ستنبعث منها !
و لماذا فسد الطعام ؟

هل وجدت إجابات للأسئلة السابقة ؟؟

نعلم جيدا ماذا يوجد داخل الفم: أسنان ، لثة ، لسان ، سقف ، غدد لعابية و أغشية مبطنة لتجوييف الفم .

لكن لا بد أن ننظر إلى هذا التجمع من الأعضاء المهمة التى يختلف تركيب كل منها عن الآخر ليؤدى وظيفة خاصة حتى أن الأسنان تختلف أشكالها و أحجامها و أيضا عددها من مرحلة الطفولة (الأسنان اللبنية) إلى مرحلة البالغين (الأسنان الدائمة)



ما هو عدد الأسنان فى كل مرحلة ؟ و لماذا تختلف الأسنان اللبنية عن الأسنان الدائمة ؟

نعود إلى الفم و قد وصفناه بأنه تجوييف و هو فى أغلب الأوقات مغلق إلا عند تناول الطعام أو

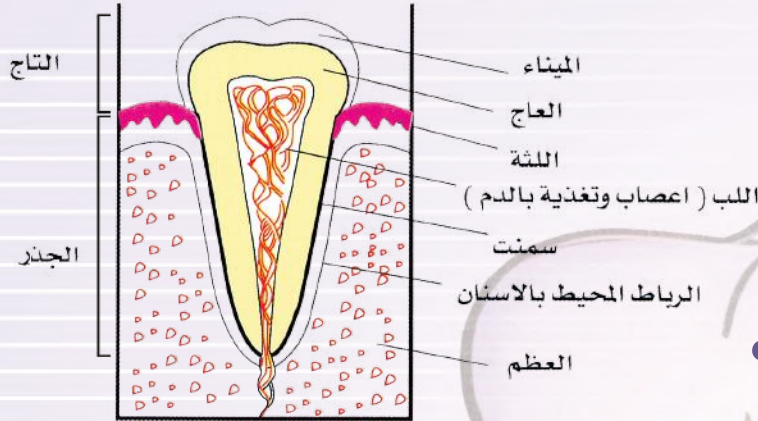


الكلام لأن الفم هو جزء مهم من جهاز النطق وسلامته تساعد على النطق السليم للعديد من الحروف.

ويجب أن لا يكون الفم مفتوحا أثناء التنفس لأن ذلك دليل وجود مشكلة بالجهاز التنفسي،

إذن هذا التجويف المغلق والغدد اللعابية ترطبه دائما وحرارته من حرارة الجسم ...

وبداخله الأسنان بأشكالها المختلفة ولديها القدرة على قضم ومضغ وطحن الطعام وهي صلبة لأنها تحتوى على أملاح معدنية.



إذكر مم يتكون السن؟

هل أسنانك صلبة أم لينة؟

الأسنان ليست لينة كاللثة التي تربط الأسنان ببعضها وتثبتها بالفك.

لماذا تتصف الأسنان بالصلابة؟

تكاد الصورة أن تكتمل كهف دافئ (حرارة الجسم)، رطب (اللعب)، أدوات معدنية (الأسنان) مترابطة بعناية (اللثة) إذن الكهف هو الفم لكن

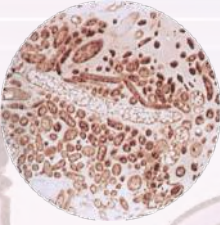
ماهى الأمطار الحمضية؟؟؟



• عرفنا الفم كما نراه لكن لابد أن نعرف ما لانراه في الفم!!

نعلم أن الكائنات الحية الدقيقة (البكتيريا) توجد في كل مكان و على جميع الأسطح و مثال ذلك أجهزة الهاتف النقال و مقابض الأبواب و عربات التسوق و هناك أشكال و أنواع كثيرة من هذه البكتيريا .

و كذلك داخل فم الإنسان لأنه بيئة مناسبة لوجود البكتيريا فيوجد به أكثر من ٥٠٠ نوع منها و هى خلايا دقيقة يصل حجم الواحدة أقل من ١/١٠٠٠ من المليمتر لذلك فهى لا ترى بالعين المجردة و لكن باستخدام المجهر إستطاع العلماء التعرف عليها .

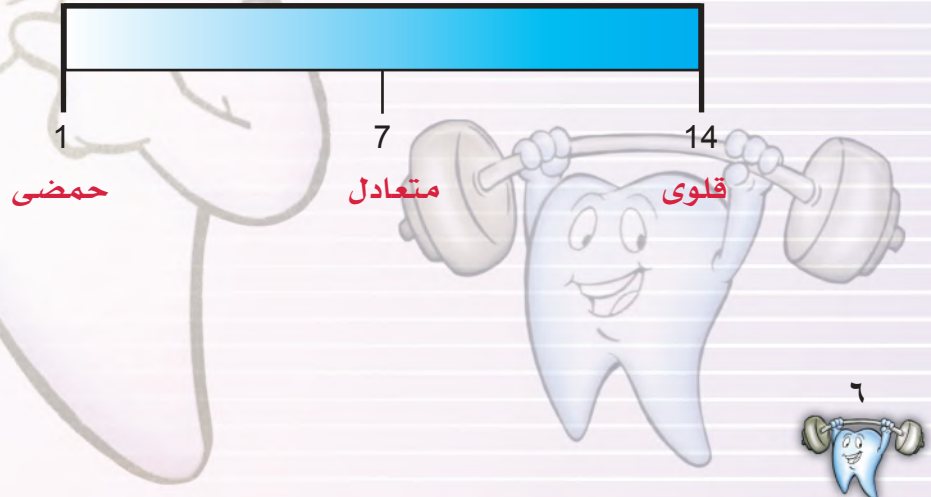


هل تعلم كيف؟

ممكن إجراء تجربة فى مختبر المدرسة و إظهار البكتيريا .

وهذه البكتيريا حية بمعنى أنها تأكل و تتكاثر ، تتنفس و كذلك تخرج فضلات ، وهناك أنواع من البكتيريا تفضل بعض الأطعمة من المواد النشوية و السكرية ، حيث تعمل على تحلل بقايا هذه المواد التى تتخمر و ينتج عن ذلك مواد حمضية تؤدي إلى إنخفاض الرقم الهيدروجيني (PH) إلى أقل من ٥,٥ .

pH Scale

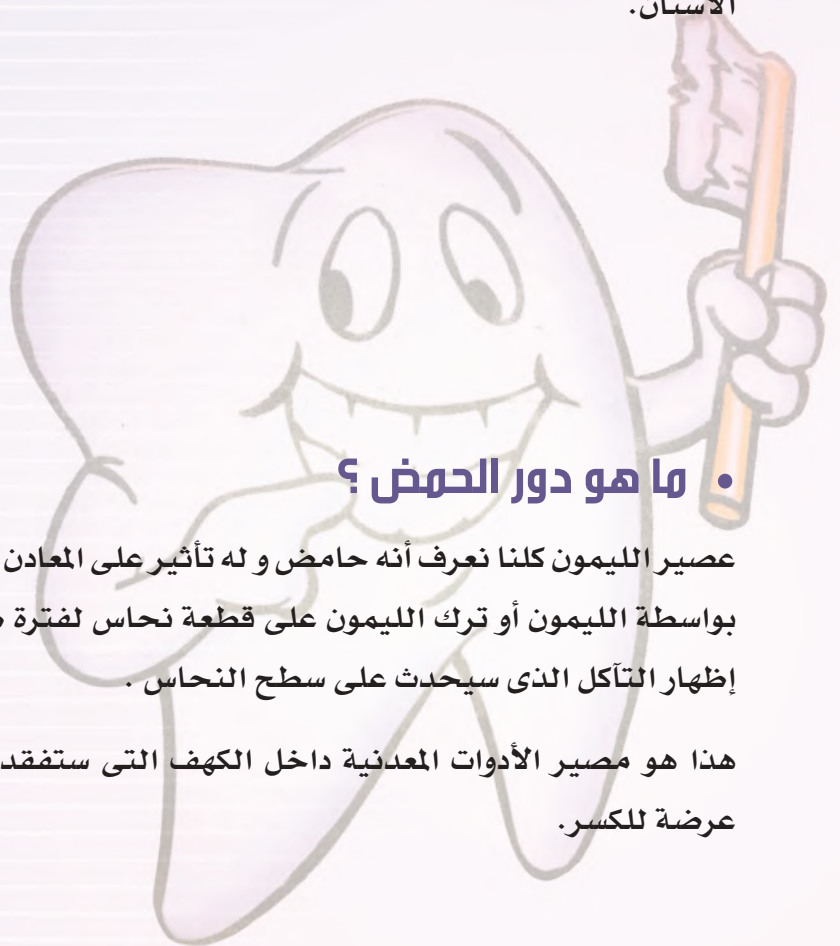
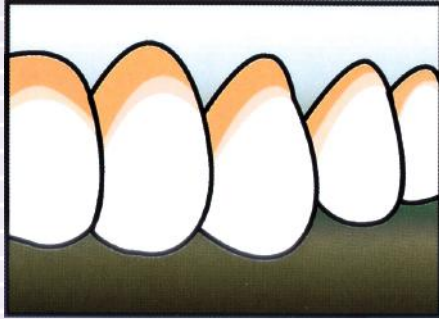


هل إكتملت الصورة هل عرفت مصدر الأمطار الحمضية؟

• لكن ما هي الصفيحة الجرثومية (البلاك)؟

تحتاج بكتيريا الفم أن تستقر وتلتصق بسطح السن لذا فهي تستفيد من بعض مكونات اللعاب وكذلك تفرز مواد خاصة بها لتساعدها على ذلك وتكون المحصلة هي طبقة رقيقة لزجة شفافة عبارة عن بروتين من اللعاب و بكتيريا تفرز مواد تساعد على الالتصاق بالسن وهناك بعض الأنواع دائما مستعدة لإلتهايم بقايا الطعام من المواد الكربوهيدراتية (نشوية أو سكرية) وإخراج المواد حمضية .

من الممكن إستخدام الحبوب أو السوائل الكاشفة لإظهار البلاك و معرفة أين يوجد على أسطح الأسنان.

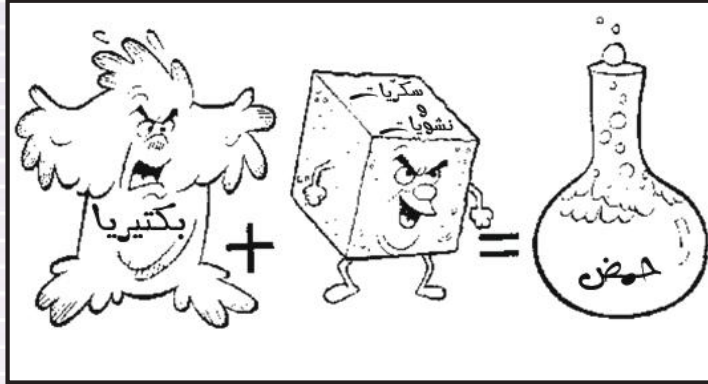


• ما هو دور الحمض؟

عصير الليمون كلنا نعرف أنه حامض و له تأثير على المعادن و يمكن إجراء تجربة تلميع النحاس بواسطة الليمون أو ترك الليمون على قطعة نحاس لفترة طويلة (ممكن إعدادها مسبقا) و إظهار التآكل الذي سيحدث على سطح النحاس .

هذا هو مصير الأدوات المعدنية داخل الكهف التي ستفقد بريقها و تصاب بالصدأ و تصبح عرضة للكسر.

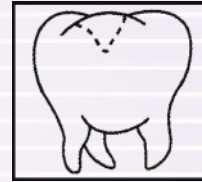




كذلك أحماض البلاك إذا تكررت هجماتها على أسطح السن يؤدي ذلك إلى فقد العناصر المعدنية من الطبقة الخارجية (الميناء) مما يسبب ثقوب بالسن تُعرف بتسوس الأسنان . لذا دائما يُراعى عدم تكرار تناول الأطعمة المحتوية على السكريات و النشويات خلال اليوم لتجنب تكرار إفراز الحمض .



٢- حدوث النخر



١- فقد العناصر المعدنية

• نستنتج من ذلك أن تسوس الأسنان مرض متعدد الأسباب يؤدي إلى فقد الأسنان إذا لم يتم علاجه و يحتاج حدوثه إلى وجود:

١. سن .
٢. بكتيريا .
٣. بقايا طعام (سكريات نشويات) .
٤. وقت .

لذلك فمن الممكن الوقاية من هذا المرض إذا كانت بنية السن قوية و هذا ممكن عن طريق تناول



الأم الحامل وكذلك الطفل غذاء غنى بالكالسيوم و الفوسفور و فيتامين ج و د و بإزالة ما يمكن من عوامل حدوثه ألا و هم البكتيريا ، و بقايا الطعام و هذا يتم بتفريش الأسنان بانتظام باستخدام معجون يحتوى على الفلورايد و الإقلال من تناول الأطعمة المسببة له. و بالنسبة للأطفال الرضع يجب تجنب إعطاء الطفل زجاجة الرضاعة المحتوية على الحليب أو أى سوائل محلاة بالسكر أثناء النوم و كذلك مراعاة تنظيف لثة و أسنان الطفل بعد كل رضعة لحمايته مما يعرف بتسوس الأسنان المبكر .



و لأن تسوس الأسنان مرض معد (يحتاج إلى وجود البكتيريا) فإنه يجب على الأم أن تتجنب إنتقال بكتيريا الفم منها أو من غيرها إلى طفلها وذلك عند تقبيل الطفل أو تذوق طعامه أو النفخ فيه قبل إطعامه ، مما يساعد على وجود الأنواع الضارة من البكتيريا فى فم الطفل مبكرا و يساعد على إصابته بتسوس الأسنان .

أى نوع من الأسنان لدى الأطفال فى عمر ٦ أشهر إلى ٣ سنوات؟ ما أهمية هذه الأسنان؟

لماذا يجب أن نمنع تسوس الأسنان لدى الصغار والكبار؟

هل أسنان الطفل اللبنية معرضة للتسوس؟ كيف؟

• يجب أن تكون الرضاعة الطبيعية هى الإختيار الأول لإطعام الطفل .



- من المهم جدا الحرص على نظافة فم الطفل و عدم ترك بقايا الحليب أو الطعام على سطح اللثة أو اللسان سواء فى حالة الرضاعة الطبيعية أو الصناعية وعندما تبرز الأسنان يمكن إستخدام فرشاة صغيرة مبللة لأن ذلك يقلل من وجود البكتيريا وبالتالي تقل فرص حدوث تسوس الأسنان . (مطوية الرضاعة)
- تفيد الزيارة المبكرة لطبيب الأسنان فى حصول الأم على النصائح التى تعينها على العناية بصحة فم طفلها وتساعد على منع الخوف من طبيب الأسنان.
- إستخدام معجون الأسنان للطفل يبدأ عندما يكون لديه القدرة على عدم بلعه .
- هناك طرق أخرى للوقاية من تسوس الأسنان تستخدم لجميع طلاب المدارس و هى :

أولا الفلورايد :

ثبت علميا فعالية إستخدام الفلورايد بعدة طرق للحد من الإصابة بتسوس الأسنان .

من هذه الطرق الطريقة المعتمدة حاليا فى دولة الكويت و هى طلاء الفلورايد أو ما يعرف بالفلورايد فارنيش . (مطوية و فيلم الفلورايد من البرنامج الوطنى لصحة الفم و الأسنان) .

و يعمل الفلورايد على وقاية الأسنان من التسوس من خلال عدة طرق، أولا هو مضاد للبكتيريا فهو يضعفها و يقلل نشاطها .

كذلك يتحد الفلورايد مع مينا الأسنان فتصبح أكثر صلابة ويساعدها على إستعادة العناصر المعدنية المفقودة بفعل الحمض .



هل تعلم مصادر أخرى للفلورايد؟

أما الطريقة الوقائية الثانية المستخدمة لطلاب المدارس فهي الحشوات الوقائية :

- أسطح الأسنان غير مستوية دائما فهي محدبة أحيانا ومقعرة أحيانا أخرى و متعرجة أيضا وهذه الإنحناءات تساعد على تراكم بقايا الطعام مما يؤدي إلى تسوس الأسنان .
- والحشوات الوقائية هي مادة بلاستيكية شبه سائلة تتصلب بالضوء، تضاف لأسطح الأسنان الأكثر عرضة للتسوس نتيجة لصعوبة إزالة بقايا الطعام منها فتجعل تنظيفها أسهل وتقلل فرص تسوس الأسنان .
- ولإضافة الحشوة الوقائية يتم أولا تنظيف السن وتجفيفه ثم معالجة السطح بمادة تساعد على ثبات الحشوة ثم توزيعها على سطح السن (مطوية الحشوات السادة اللاصقة)



بعد الحشوة

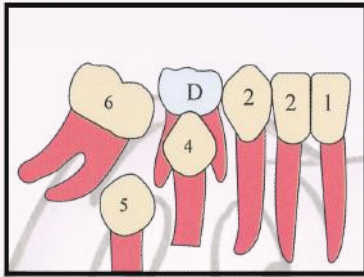


إضافة الحشوة الوقائية

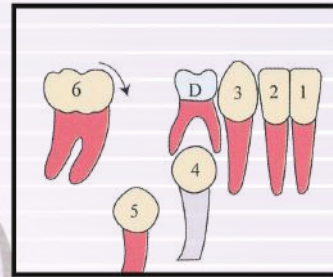


يشكو البعض من سوء وضع الأسنان بصور مختلفة :

إما تزاخم و تراكب أو تباعد أو سوء إطباق أو بروز أحد الفكين أو غير ذلك و الأسباب متعددة منها العوامل الوراثية و منها قلع الأسنان اللبنية مبكرا و منها بعض العادات السيئة مثل مص الإصبع أو التنفس من الفم إلخ.. مما يدعو إلى إستخدام أجهزة التقويم لتعديل الوضع، لكن هناك إحتياطات يجب الإلتزام بها أثناء فترة العلاج التقويمي لأن أجهزة التقويم تشكل عوامل مساعدة على تراكم البلاك و من ثم بقايا الطعام لذا يجب مضاعفة العناية بنظافة الأسنان وإستخدام مضامض الفلورايد و الإلتزام بتعليمات الطبيب المعالج ، لتحقيق أفضل النتائج.



فقد المساحة اللازمة لبزوغ الطاحن الدائم



فقد مبكر للطاحن اللبنى الثانى

و الآن نعود للكهف لنرى ماذا حدث للأربطة !!

هذه الأربطة هى الأنسجة المسئولة عن تثبيت الأسنان فى الفك و هى ما يعرف باللثة و الأنسجة الداعمة. و اللثة هى نسيج رقيق حساس لأى تغير فى البيئة المحيطة به فهى تتأثر بعوامل عديدة أهمها هو إفرازات من بعض أنواع البكتيريا فى طبقة البلاك فتتورم و يتغير لونها و تنزف بسهولة. و هذا ما يعرف بالتهاب اللثة الذى قد لا يسبب ألما فى بدايته لكن يجب علاجه مبكرا.

كيف تبدو اللثة السليمة؟؟

يتحول البلاك من مادة لزجة إلى مادة صلبة تعرف بالجير تلتصق بالأسنان و تصعب إزالتها
بفرشاة الأسنان و تعتبر طبقة الجير بيئة خصبة للمزيد من البكتيريا كما أنها عامل إزعاج للثة
و الأنسجة الداعمة فيبدأ إنحسار اللثة و تآكل العظم !!

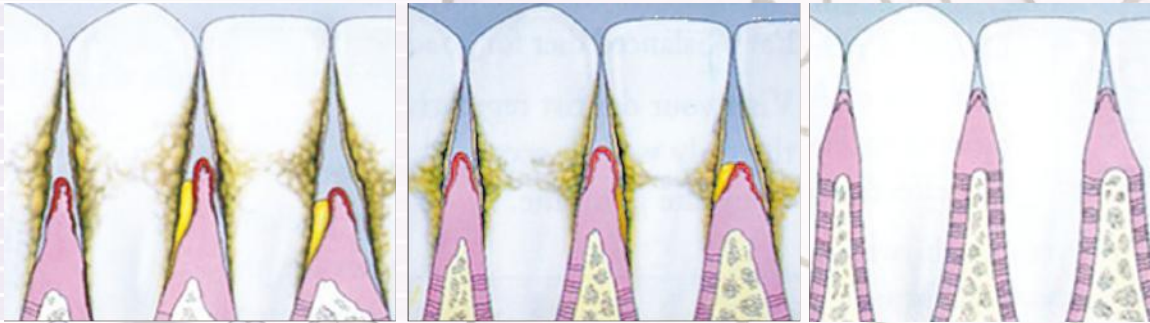
تماما كما يحدث عندما نأتى إلى شجرة و نزيل التربة التى تحتوى على جذور تلك الشجرة

ماذا يحدث للشجرة ؟

ماذا يحدث للسن نتيجة إنحسار اللثة و تآكل العظم ؟؟؟

هكذا نعلم أنه للوقاية من إلتهاب اللثة يجب أن نزيل طبقة البلاك بانتظام و ذلك بتفريش
الأسنان .

ماهى عواقب إلتهاب اللثة ؟



مرحلة متقدمة من الإلتهاب

إنحسار لثة و تآكل عظم

أريطة سليمة



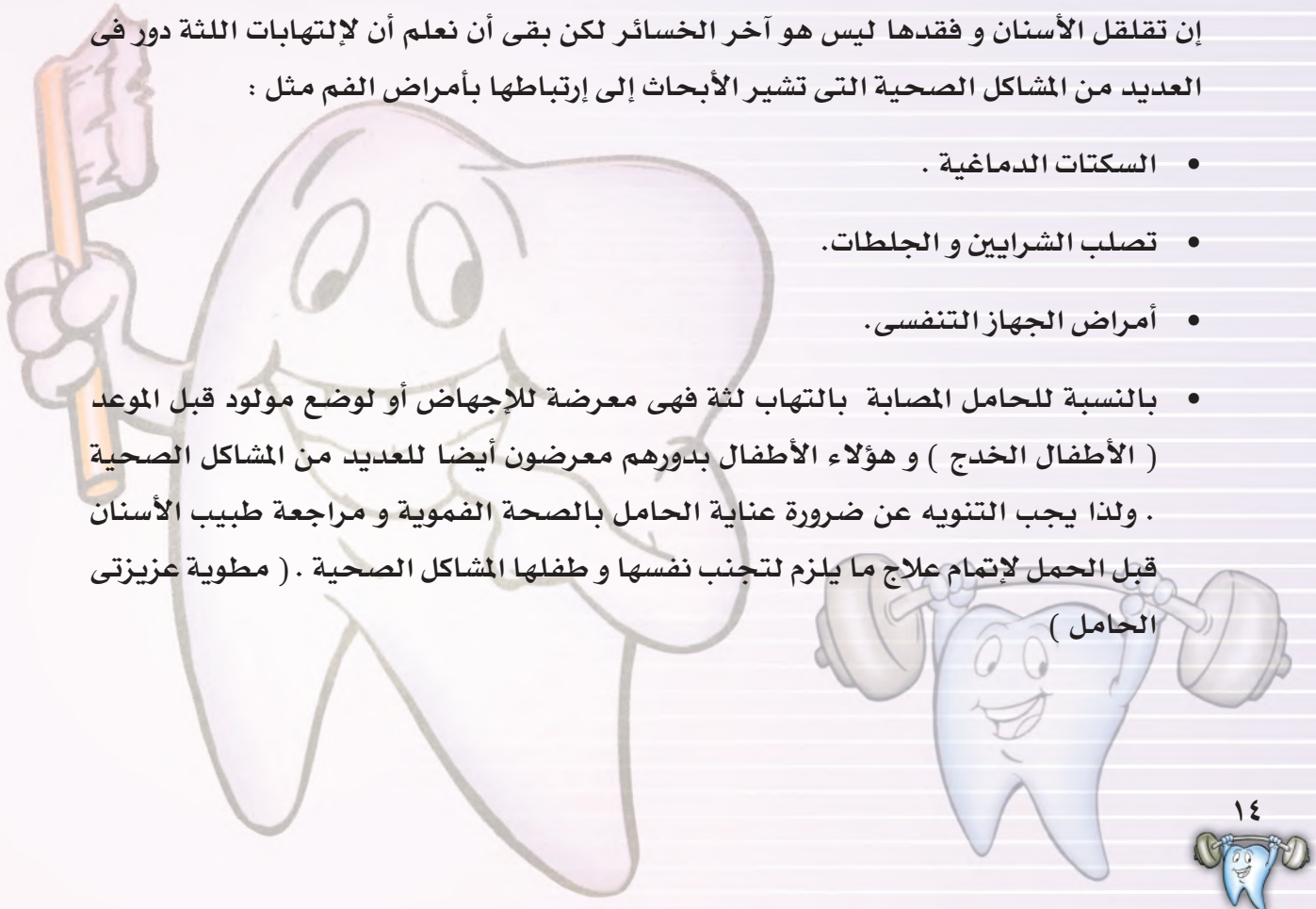
أكثر الأشخاص عرضة للإلتهاب اللثة هم :

- أقلهم عناية بنظافة الفم و الأسنان .
- الفتيات و الفتيان أثناء فترة البلوغ حيث تتغير طبيعة البلاك نتيجة التغيرات الهرمونية.
- المرأة الحامل نتيجة التغيرات الهرمونية و تأثيرها على البلاك. (مطوية عزيزتى الحامل)
- مرضى السكرى ويزداد الإلتهاب لديهم كلما إرتفع معدل السكر فى الدم . (مطوية عزيزى مريض السكر)

ليس هذا فقط ..

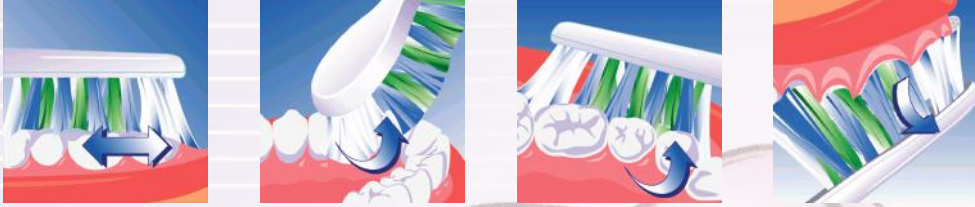
إن تقلقل الأسنان و فقدها ليس هو آخر الخسائر لكن بقى أن نعلم أن للإلتهابات اللثة دور فى العديد من المشاكل الصحية التى تشير الأبحاث إلى إرتباطها بأمراض الفم مثل :

- السكتات الدماغية .
- تصلب الشرايين و الجلطات.
- أمراض الجهاز التنفسى.
- بالنسبة للحامل المصابة بالتهاب لثة فهى معرضة للإجهاض أو لوضع مولود قبل الموعد (الأطفال الخدج) و هؤلاء الأطفال بدورهم معرضون أيضا للعديد من المشاكل الصحية . ولذا يجب التنويه عن ضرورة عناية الحامل بالصحة الفموية و مراجعة طبيب الأسنان قبل الحمل لإتمام علاج ما يلزم لتجنب نفسها و طفلها المشاكل الصحية . (مطوية عزيزتى الحامل)



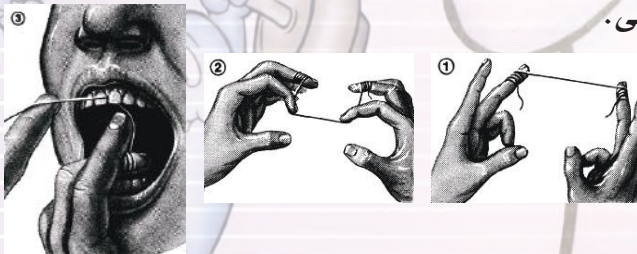
والآن السؤال الذى يفرض نفسه ماهى الطريقة الصحيحة لتفريش الأسنان ؟

- يتم إختيار فرشاة ناعمة ذات حجم مناسب.
- استخدام كمية قليلة من معجون أسنان يحتوى على الفلورايد.
- تكون البداية من نهاية الفك (آخر ضرس) متجهين إلى الأسنان الأمامية .
- مراعاة توجيه الفرشاة بزاوية ٤٥° فى إتجاه اللثة و تحريكها حركة إهتزازية بلطف ثم مرورها على الأسطح الخارجية و الداخلية للسن.
- تنظيف اللسان للحصول على نفس منعش . (مطوية هل تتكلم بثقة)



أما الخيط الطبى فيستخدم مرة واحدة يوميا قبل تفريش الأسنان و تكون الطريقة كالتالى :

- يؤخذ حوالى ٤٠ سم من خيط الأسنان.
- يلف أغلب طول الخيط حول الإصبع الوسطى لليد اليمنى.
- يمسك بالإبهام و السبابة و يوجه برفق بين الأسنان على شكل حرف C ثم يسحب برفق فى عكس الإتجاه.
- يلف الجزء المستخدم على الإصبع الوسطى لليد اليسرى و يكرر ذلك بين باقى الأسنان باستخدام جزء جديد من اليد اليمنى.



أسئلة شائعة :

لثتي تنزف ما السبب؟

- التهاب لثة لا بد من زيارة طبيب الأسنان لتحديد السبب و علاجه فى مراحلہ الأولى.

ما هو أفضل معجون أسنان ؟

- إن إستخدام معجون يحتوى على الفلورايد يكون مفيدا للوقاية من تسوس الأسنان لكن عند وجود شكوى من أسنان حساسة أو نزيف لثة يجب إستشارة الطبيب لعلاج السبب ووصف المعجون المناسب.

ما هو تقويم الأسنان ؟

- هو علاج للمشاكل المترتبة على تراحم أو إعوجاج الأسنان أو بروز أحد الفكين أو العضة المفتوحة أو مشاكل مفصل الفك و يساعد أيضا على تحسين المظهر لكن يجب أن لا يلجأ إليه إلا عند وجود ضرورة حقيقية و هناك تقويم وقائى أو تقويم علاجى .

• فى أى عمر يكون علاج تقويم الأسنان ؟

يعتمد ذلك على الحالة لذا فان الزيارة الدورية لطبيب الأسنان تساعد على إكتشاف الحالات التى قد تحتاج إلى تقويم فيتم تحويلها لتلقى العلاج فى الوقت المناسب.

• ما هو علاج أقنية الجذور (علاج العصب)؟

عند إصابة أنسجة العصب بالتلف نتيجة تسوس الأسنان يكون الحل الأمثل للمحافظة على السن و عدم قلعه هو إزالة العصب التالف و تنظيف القنوات و وضع حشوة مناسبة ، لكن السن يصبح هشاً لذا لا بد من تلبيس السن باستخدام تاج مناسب للمحافظة عليه من الكسر .

- هل تعلم !! أنه من الممكن إعادة تثبيت الضرس الدائم فى الفم إذا سقط نتيجة حادث ؟ هل تعلم كيف ؟ قد تكون أنت من ينقذ إبتسامة الشخص المصاب إذا

إنقذ ضرس.. تنقذ إبتسامة

بشرى نرفها لكم 😊

هل تعلم أن إصابات الفم و الأسنان تشكل نسبة كبيرة بين الإصابات و الحوادث بشكل عام، و أن من أهم الأسباب :

١. عدم إستخدام حزام الأمان فى السيارة .
 ٢. المشاجرات أو اللعب العنيف .
 ٣. ممارسة بعض الألعاب الرياضية مع عدم إستخدام واقى الفم.
 ٤. السقوط و الإرتطام بسطح صلب .
- قد ينتج عن هذه الإصابات كسور بالفك و الأسنان أو بأحدهما أو سقوط السن كاملا خارج الفم !! لكن ..نرف لكم هذه البشرى

من الممكن إنقاذ الأسنان الدائمة المصابة إذا عرفنا ماذا نفعل ؟؟

- إذا كُسر السن الدائم : إبحث عن الجزء المكسور و إتجه إلى طبيب الأسنان لعمل اللازم .
أما إذا إنقلع السن و سقط خارج الفم فيجب إجراء ما يلى :
١. إمسك السن بحذر من التاج (الجزء الأبيض) و عرضه لتيار ماء ضعيف للتخلص من أى أتربة عالقة به مع المحافظة على الخلايا المحيطة بالجذر.
 ٢. يعاد السن إلى مكانه فى الفك فى فم المصاب بعد تنظيف الجرح .
 ٣. إذا لم تتمكن من إعادة السن إلى الفك ، إحفظه فى حليب أو داخل فم المصاب إذا كان فى كامل وعيه.
 ٤. فى كلتا الحالتين إتجه فورا إلى طبيب الأسنان لإستكمال العلاج .

لا تنسى أن أهم عوامل إنقاذ السن :

- المحافظة على الخلايا المحيطة بالجذر (تجنب حك السن عند التنظيف).
- الإحتفاظ بالسن رطبا و عدم جفافه (**||** تضعه فى منديل ورقى أو قطن أو شاش ، أو ماء).
- سرعة التوجه إلى الطبيب.



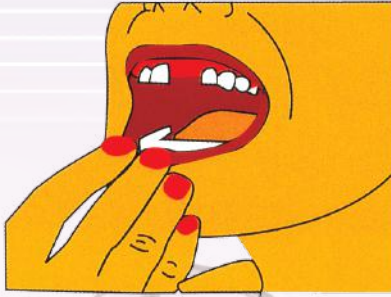
إذا إنقلع سن دائم و سقط خارج الفم إحرص على ما يلي :



إبحث عن السن



لا تقلق



يحاول إعادة السن إلى مكانه في الفم بعد
تنظيف الجرح

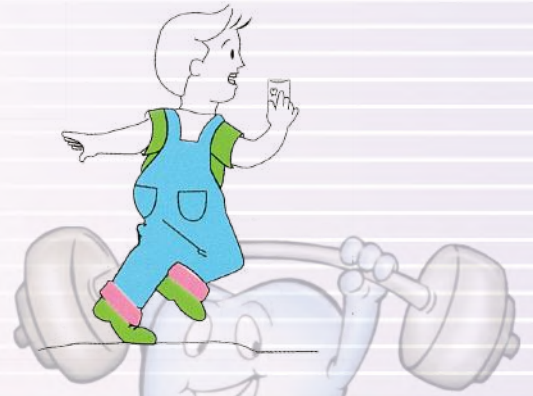


إطلب مساعدة شخص بالغ
ليعرضه لتيار ماء ضعيف للتخلص من أى أتربة

إن لم يتمكن من إعادته للضم !!!



في كلتا الحالتين إتجه فورا إلى طبيب الأسنان

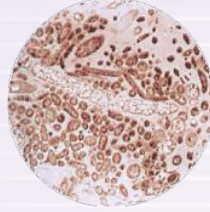


يحفظه في حليب أو داخل فم
المصاب إذا كان في كامل وعيه

هل تعلم ما هي الصفيحة الجرثومية (البلاك)؟؟

طبقة رقيقة لزجة شافة توجد على الأسنان باستمرار.

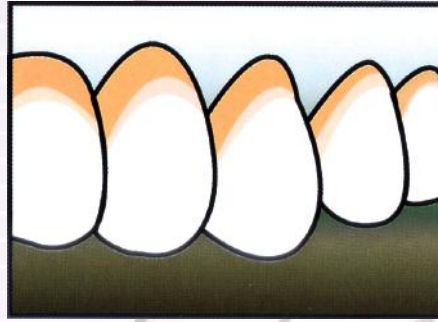
يتكون البلاك من كائنات حية دقيقة (جراثيم) تتواجد فى الفم ولا ترى بالعين المجردة ،



صورة البلاك بالمجهر الإلكتروني

• هل ينمو البلاك؟.. هل هو ضار؟

نعم فالجراثيم تتغذى على بقايا الطعام، خاصة السكريات والنشويات وتتكاثر وتنتج الحمض الذى يسبب تسوس الأسنان والمواد الضارة التي تؤذى اللثة، وتنتقل سمومها عبر الدورة الدموية لعدد من أجهزة الجسم.



يلتصق البلاك بأسطح الأسنان و حواف اللثة .

البلاك سبب رئيسى لتسوس الأسنان و إتهاب اللثة و العديد من الأمراض

• كيف نحمى أسناننا من البلاك؟

١. الإقلال من تناول السكريات و النشويات و خاصة بين الوجبات.
٢. تفريش الأسنان مرتين على الأقل يوميا باستخدام معجون يحتوى على الفلورايد واستخدام الخيط لتنظيف الأسطح الجانبية.
٣. زيارة طبيب الأسنان مرتين سنوياً.



الخاتمة

للقائية من أمراض الفم يجب :

- أن تتناول الأم غذاء صحى أثناء الحمل و كذلك الطفل لمساعدة تكوين أسنان قوية.
- الإقلال من الأطعمة الكربوهيدراتية و خاصة بين الوجبات مع مراعاة أن الأطعمة التى تلتصق بالأسنان تساعد على إنخفاض الرقم الهيدروجينى (PH) مدة أطول مما يزيد من فقد السن للعناصر المعدنية و بالتالى حدوث التسوس. (مطوية هيا نأكل صح)
- تفريش الأسنان بمعجون يحتوى على الفلورايد بعد الوجبات و قبل النوم ، و تنظيف اللسان (فيلم تفريش الأسنان)

• إستخدام خيط الأسنان مرة واحدة يوميا قبل التفريش .

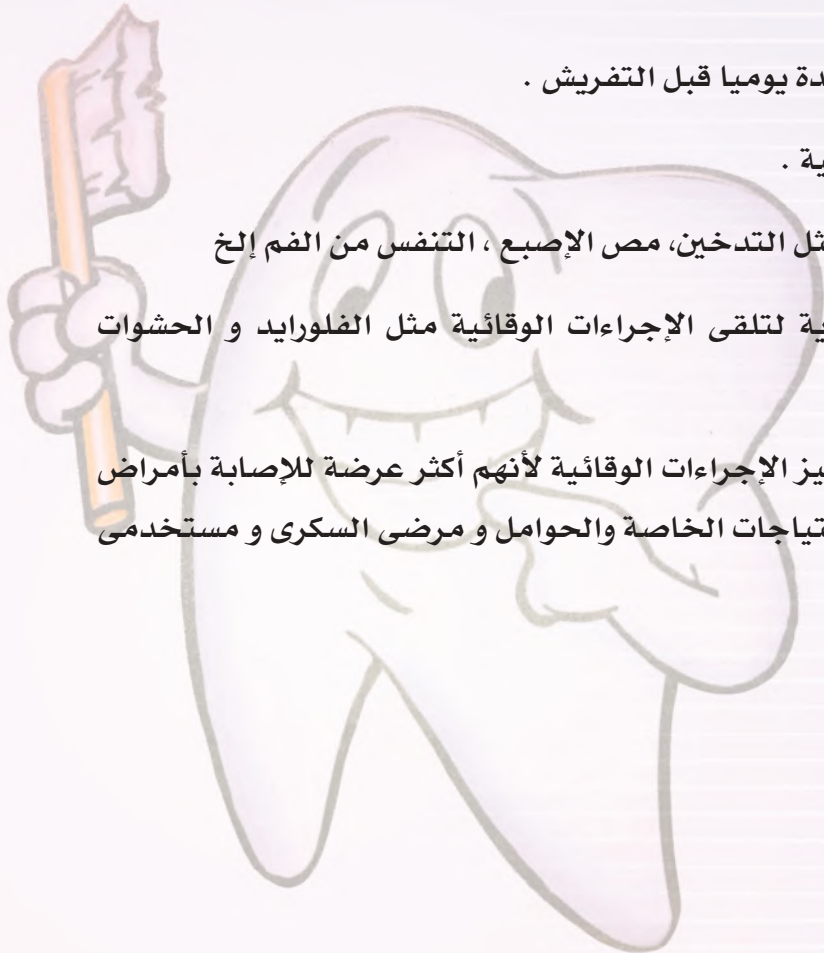
• تجنب القلع المبكر للأسنان اللبنية .

• تجنب العادات الضموية السيئة مثل التدخين، مص الإصبع ، التنفس من الفم إلخ

• زيارة طبيب الأسنان بصفة دورية لتلقى الإجراءات الوقائية مثل الفلورايد و الحشوات الوقائية أو العلاج إذا لزم الأمر .

• هناك فئات مهمة تحتاج إلى تركيز الإجراءات الوقائية لأنهم أكثر عرضة للإصابة بأمراض الفم على سبيل المثال ذوى الإحتياجات الخاصة و الحوامل و مرضى السكرى و مستخدمى

أجهزة التقويم .



مراجع مفيدة :

- موقع البرنامج الوطنى لصحة الفم و الأسنان www.smilekw.com
- مطويات البرنامج الوطنى لصحة الفم والأسنان يمكن الحصول على مجموعة كاملة من أحد المراكز (العاصمة ، الفروانية، الأحمدي، حولى، الجهراء، مبارك الكبير و برنامج الكويت المدرسى لذوى الإحتياجات الخاصة).
- أفلام (أسنانى جوهر إبتسامتى ، الفلورايد) يمكن الحصول عليها من برنامج مبارك الكبير المدرسى لصحة الفم والأسنان.
- التواصل مع أطباء البرنامج الوطنى لصحة الفم والأسنان عبر الموقع أو مباشرة فى المراكز المذكورة.

لمعرفة المزيد عن الصحة الفموية تفضل بزيارة الموقع الخاص بالبرامج الوطني www.smilekw.com

أو الإتصال بأحد مراكز البرامج الوطني لصحة الفم والأسنان.

مركز حولي: (٢٠٠) / ٢٥٧٢٢١٣٤/٥/٦ / مركز العاصمة: (٢٠٠) ٢٢٥١٩٢٣٨

مركز الجهراء: (١٢٠) / ٢٤٥٧٠٢٢٣/٤/٥/٦ / مركز الأحمدى: (١٥٨) ٢٣٩١٦٢٧٧

مركز مبارك الكبير: ٢٥٤٢٨٤٧٢ / مركز الضروانية: (٢٢٢) / ٢٤٨٠٨٥٠١/٢/٣ / مركز الاحتياجات الخاصة: ٢٢٦٣٢٦٢٠

فاكس: ٢٥٧٣٧٠٢٠ - ٢٥٧٥٣٦٦٤

