



النشرة البيئية

أكتوبر 2021

العدد الأول

العناية بالأسنان

تحت إشراف

عميد الكلية

وكيل الكلية لشئون

أ.د/ محمد عبدالمجيد قطامش

خدمة المجتمع وتنمية البيئة

أ.د/ هبه الله جمال راشد

Email:Facultyofdentistry187@gmail.com

النشرة البيئية

لكليه طب الأسنان – جامعه أسيوط

تحت رعايه



أ.د/ مها كامل غانم

(نائب رئيس جامعه لشنون
خدمه المجتمع وتنميه البيئه)



أ.د/ طارق عبدالله الجمال

(رئيس جامعه أسيوط)

تحت اشرف



أ.د/ هبه الله جمال الدين راشد

(وكيل الكليه لشنون خدمة المجتمع وتنميه البيئه)



أ.د/ محمد عبدالمجيد قطامش

(عميد الكليه)

نبذة مختصرة:

- هناك معايير معينة لاختيار فرشاة ومعجون الأسنان بحسب الحالة الصحية والعمر.
- إهمال تنظيف الأسنان يؤدي إلى تراكم طبقة البلاك على أسطح الأسنان.
- يجب تنظيف الأسنان مرتين باليوم ولمدة دقيقتين في كل مرة.
- تجب زيارة طبيب الأسنان بشكل دوري كل ستة أشهر.
- يستمتع معظم الأطفال باستخدام الفرشاة الكهربائية مما يجعلها محفزة لاهتمامهم بأسنانهم.

مقدمة:

تنظيف الأسنان بفرشاة ومعجون الأسنان بشكل صحيح ويومي يشكل أهم وسيلة للمحافظة على نظافة الفم والأسنان والوقاية من التسوس وما ينجم عنه من أمراض. كما أن العناية بفرشاة الأسنان تعد عنصراً مهماً للحصول على فم نظيف وسليم. وتعد صحة الأسنان عنصراً رئيساً للمحافظة على صحة الطفل، وكذلك الوقاية منه، وتلعب دور مهماً في تحسين الصحة، حيث يعاني معظم الأطفال الذين تراوح أعمارهم ما بين خمس إلى تسع سنوات من تسوس الأسنان، وهو السبب الرئيس الذي يؤدي إلى دخولهم المستشفى والتغيب عن المدرسة.

أهمية تنظيف الأسنان:

- منع تراكم طبقة البلاك على الأسنان (وهي طبقة لزجة ورقيقة تتكون على سطح الأسنان من بقايا الطعام وتحتوي على البكتيريا المسببة لأمراض اللثة وتسوس الأسنان).
- الوقاية من التهاب اللثة.
- توفير الوقت والمال المبذول لعلاج مشاكل الأسنان.
- الحصول على نفس منعش، وذلك بالوقاية من تكون البكتيريا المسببة للروائح الكريهة.
- الإقلال من تكون التصبغات الخارجية على أسطح الأسنان.

عواقب إهمال تنظيف الأسنان:

إن إهمال تنظيف الأسنان بالفرشاة والمعجون يؤدي إلى تراكم طبقة البلاك على أسطح الأسنان، مما يؤدي إلى زيادة البكتيريا المسببة لتسوس الأسنان والتهابات اللثة؛ حيث تقوم البكتيريا بإنتاج أحماض تهاجم الأسنان وتؤدي إلى تكسرها وحدوث التسوس.

اختيار فرشاة الأسنان:

يجب أن يكون حجم وشكل الفرشاة مناسباً للفم، ويسمح بمرورها على جميع أسطح الأسنان بسهولة، وكذلك يجب أن تكون ذات شعيرات ناعمة ومصنوعة من النايلون حتى لا تؤذي وتخدش اللثة والأسنان.

اختيار معجون الأسنان:

جميع أنواع معجون الأسنان تشترك في مكوناتها الأساسية، ولكن تختلف في بعض المكونات الإضافية، وقد يكون بعضها مفيداً أكثر من الآخر، لذلك

يجب مراعاة التالي عند الشراء:

- أن يحتوي على مادة الفلورايد (وهي مادة تساعد بشكل كبير على الوقاية من تسوس الأسنان).
- تستخدم بعض معاجين الأسنان لحالات خاصة (كمعاجين تبييض الأسنان ومعاجين حساسية الأسنان وغيرها) وينصح قبل استخدامها باستشارة طبيب الأسنان.



معجون أسنان الأطفال:

• الذين تقل أعمارهم عن 3 سنوات:

يجب البدء بالعناية بأسنان الطفل منذ بدء تناوله للطعام، وذلك باستخدام معجون أسنان يحتوي على الفلورايد بكمية ضئيلة بحجم حبة الأرز.

• الذين أعمارهم من 3-6 سنوات:

يجب ألا تزيد كمية المعجون المحتوي على الفلورايد على حجم حبة البازلاء.

تغيير فرشاة الأسنان:

يُنصح بتغييرها كل ثلاثة أو أربعة أشهر، أو عند اهتراء شعيراتها، وذلك للحفاظ على فعاليتها في التنظيف وعدم إيذاء أنسجة اللثة.

مدة تنظيف الأسنان:

يجب تنظيف الأسنان مرتين باليوم ولمدة دقيقتين في كل مرة، ويُنصح بعدم تنظيف الأسنان مباشرة بعد تناول الحمضيات للمحافظة على طبقة المينا.

متى يُنصح بمراجعة طبيب الأسنان؟

يُنصح بزيارة الطبيب كل ستة أشهر، وتعتمد دورية الزيارة تبعًا لاحتياج الشخص، فقد تكون كل ثلاثة أشهر وقد تصل أحيانًا إلى سنتين.

إرشادات للمحافظة على فرشاة الأسنان:

- تجنب مشاركة فرشاة الأسنان مع الآخرين؛ لأن ذلك يسبب انتقال البكتيريا من شخص لآخر، مما يزيد فرصة الإصابة بالعدوى، خاصة عند المصابين بنقص المناعة.
- غسل فرشاة الأسنان جيدًا بالماء بعد الانتهاء من استخدامها.
- وضع الفرشاة بشكل طولي بعد تنظيفها؛ لتسريع جفافها، وإذا كانت موضوعة بالقرب من الفُرش الأخرى فينصح بمراعاة إبعاد رؤوسها عن بعض تجنّبًا لانتقال البكتيريا بينها.
- تجنب تغطية الفرشاة دون حاجة - كوضعها في الحقيبة مثلًا - وعدم حفظها في أماكن مغلقة؛ لأن البيئة الرطبة تزيد نمو البكتيريا.
- تجنب تعقيم فرشاة الأسنان عن طريق وضعها في غسالة الصحون أو المايكروويف؛ لأن ذلك قد يتلفها.

لا توجد دراسات تثبت أن نقع الفرشاة في غسول الفم أو المعقم الخاص بفرش الأسنان له فوائد إضافية أو أضرار على صحة الفم .



إرشادات للمصابين بنقص المناعة:

يجب أن يبتعد المصابون بنقص المناعة عن كل ما قد يعرضهم للعدوى، وهنا لا بد من استشارة طبيب الأسنان المتخصص الذي قد ينصح باستخدام بعض أنواع غسول الفم أو فرش الأسنان الاسفنجية وغيرها.

خطوات تنظيف الأسنان:

تختلف طريقة تنظيف الأسنان بالفرشاة حسب حالة الشخص وعمره، وإمكان طبيب الأسنان المساعدة على شرح الطريقة المناسبة، وبشكل عام ينصح باستخدام فرشاة الأسنان بالشكل التالي:

- وضع الفرشاة على الأسنان بزاوية 45 درجة، بحيث تلامس شعيرات الفرشاة طرف اللثة والأسنان.
- تنظيف كل 2 أو 3 أسنان معًا برفق ذهابًا وإيابًا من جهة اللثة إلى نهاية السن، وهكذا لبقية الأسنان.
- تنظيف الأسنان الخلفية (الأضراس) بوضع الفرشاة بزاوية 45 درجة أيضًا ذهابًا وإيابًا وبحركة دائرية على جميع الأسطح الداخلية.
- تنظيف الجهة الداخلية من الأسنان باستخدام رأس الفرشاة، وتحريك الفرشاة بشكل طولي للأعلى والأسفل.
- تنظيف أطراف الأسنان، ثم تنظيف اللسان باستخدام الفرشاة الخاصة به، أو بفرشاة الأسنان.

فرشاة الأسنان الكهربائية:

تساعد فرشاة الأسنان الكهربائية على المحافظة على صحة اللثة والأسنان، ويعتبرها البعض وسيلة أسهل وأفضل من الفرشاة اليدوية؛ حيث إنه يُكتفى فقط بتمريرها على سطح الأسنان وهي تؤدي عملية التنظيف.

استخدام الأطفال للفرشاة الكهربائية:

يستمتع معظم الأطفال باستخدام الفرشاة الكهربائية لسهولة استخدامها؛ مما يجعلها محفزة لهم ليهتموا بأسنانهم، وعلى الرغم من كونها باهظة الثمن إلا أن مميزاتها تجعلها تستحق الاقتناء.

طريقة استخدام الفرشاة الكهربائية:

1. التأكد من شحن فرشاة الأسنان؛ حيث إن العديد منها بها مؤشر مضيء لمعرفة مستوى الشحن.
2. يكتفى بوضع معجون الأسنان على رأس الفرشاة، والإمساك بها بزاوية 45 درجة مثل الفرشاة اليدوية.

3. ليس من الضروري الضغط والتنظيف بشدة؛ لأن الفرشاة تقوم بهذه المهمة، وبعض الأنواع بها أجهزة استشعار تنبه الشخص عند المبالغة في الضغط.
4. البدء بسطح الأسنان الخارجي، وتوجيه رأس الفرشاة ببطء من سن إلى سن مع إبقاء الفرشاة على كل سن لبضع ثوانٍ قبل الانتقال إلى الآخر.
5. تفريش سطح اللثة برفق.
6. توجيه الفرشاة الكهربائية على جميع أسطح الأسنان.



مدة تنظيف الأسنان بالفرشاة الكهربائية:
يجب الاستمرار بالتنظيف لمدة دقيقتين حتى باستخدام الفرشاة الكهربائية.

مؤقت الفرشاة الكهربائية:
تحتوي بعض الأنواع على مؤقت؛ حيث تستمر في العمل لمدة دقيقتين ثم تتوقف لتنبيه المستخدم بالمدة الكافية لتنظيف الأسنان.

قسم أشعة الفم والوجه والفكين

هو ذلك التخصص في طب الأسنان الذي يهتم بالأداء وتفسير التصوير التشخيصي المستخدم لفحص هياكل البني العظمية والأسنان والمناطق المجاورة، وهو واحد من تسعة تخصصات في طب الأسنان معترف بها من قبل جمعية أطباء الأسنان الأمريكية، والكلية الملكية للأطباء في كندا، والكلية الملكية في استراليا ويسمى أشعة الفم والوجه والفكين (OMFR) أو أشعة الأسنان والوجه والفكين (DMFR).

عتبر الأشعة السينية هي إحدى أكثر الطرق فعالية لفهم وتشخيص أمراض وإصابات الفم المختلفة. فهناك نوعان من الأشعة السينية التي عادة ما تستخدم في الكشف عن الأمراض وطبيعة الهيكل التنظيمي للفم وهما: أشعة داخل الفم وأشعة خارج الفم .

وتعتبر أنواع الأشعة السينية داخل الفم هي الأكثر شيوعا من غيرها من أنواع الأشعة السينية الأخرى المستخدمة في العديد من المجالات المختلفة. حيث توفر هذه الأشعة نتائج تفصيلية دقيقة حول التجاويف الفموية وتشوهات الأسنان الأخرى التي لا يمكن رؤيتها بسهولة باستخدام أي من طرق الفحص المختلفة. بينما تركز الأشعة السينية الخارجية على هيكل الجمجمة والفك أكثر من أي جانب آخر من جوانب طب الأسنان، وبالتالي تقدم نتائج تفصيلية محدودة - بعض الشيء، أحيانا لا تكون كافية لاتخاذ القرار العلاجي الدقيق للحالة.

فوائد الأشعة في طب الأسنان



من أهم فوائد الأشعة في طب الأسنان، أن صور الاسنان تساعد طبيب الأسنان في تشخيص بعض الأمراض، أو متابعة مشكلة في الأسنان، ومدى تطورها، أو متابعة نتائج العلاج مثل:

تسوس الأسنان، وخاصة المناطق الصغيرة من التسوس بين الأسنان. تسوس تحت الحشوات الموجودة من قبل. تبين صور الاسنان فقدان العظام في الفك. تغيرات في العظام أو قناة الجذر بسبب العدوى.

تظهر صور الاسنان حالة الأسنان، وموقعها للمساعدة في التحضير لزراعة الأسنان، وتقويم الأسنان، أو أطقم الأسنان، أو إجراءات الأسنان الأخرى.

تساعد صور الاسنان أيضاً في تحديد الخراج (التهاب في جذر السن أو بين اللثة والسن) توضح صور الاسنان بعض أنواع الأورام.

وغالبا ما يحتاج الطبيب إلى الأشعة السينية في طب الأسنان إذا كان المريض يعاني من مشكلة حديثة في الأسنان للحصول على صورة واضحة وشاملة للأسنان.



قسم العلاج التحفظي وتحمل الاسنان

تسوس الاسنان من الامراض الاكثر انتشارا في العالم . هذا المرض هو نتيجة عملية ديناميكية تتأثر بعدة عوامل مختلفة .

مما يعني ان بالإمكان منعه من الحدوث او التقليل من انتشاره واثاره . ولحدوث التسوس يتطلب هذا لوجود ثلاث عناصر اساسية وهي :- الاسنان والبكتريا ومصدر لغذائها من بقايا الطعام .وتعتبر البكتريا المسببة للتسوس جزء من البيئة الطبيعية الموجودة



بالغم وتتغذي علي بقايا الطعام التي يتغذى عليها الانسان .ولذلك بالإمكان تقليل فرص الاصابة بهذا المرض عن طريق المحافظة علي نظافة الغم والاسنان والتحكم في نوعية الطعام وبعض العادات وفي هذا الصدد نود ان نذكركم ببعض الخطوات للمحافظة علي اسنانكم :-

صحة الانسان تبدأ من الغم ولذا يجب غسل الاسنان مرتين يوميا علي الاقل اهمها قبل النوم لإزالة بقايا الاطعمة الملتصقة بجدار الاسنان طوال اليوم والأخرى بعد الاستيقاظ من النوم لإزالة اثار البكتريا اثناء النوم .

عزيزي القاري فرشاه الاسنان لا تستطيع ان تصل الي جميع جوانب الاسنان ولهذا يجب استخدام الخيط الطبي مع الفرشاة لنظافة اشمل واكمل .

عند تناول الاكلات ذات الخاضية الحامضية مثل (الخل والليمون والبرتقال) يفضل المضمضة بالماء او شرب سائل ذا خاضية قلووية مثل (الحليب مثلا) لإعادة التوازن لبيئة الغم لان الاحماض في هذه الاطعمة تساعد علي اذابة واضعاف طبقة مينا الاسنان مما يساعد البكتريا علي اختراق انسجة الاسنان بطريقة اسهل ويسرع من وتيرة التسوس .

من الافضل تناول الطعام الذي يحتوي علي نسب عالية من الالياف الطبيعية كالخضروات والفواكه والبعد بقدر الامكان عن الاطعمة ذات قدرة علي الالتصاق بجدار الاسنان كالمعجنات والملبن والشكولاتة والتوفي ومضغها جيدا و من ثم بلعها لان الاطالة في مضغها يزيد من احتمال التصاقها بالأسنان فيزيد من فرص التسوس .

اخيرا اذكركم أعزائي :

الزيارة الدورية لطبيب الاسنان كل 6 اشهر تساعد علي اكتشاف المرض مبكرا .

وفي النهاية نتمنى لكم اسنان صحية وجميلة مع تحياتنا لكم



إدارة العلاقات العامة