



النشرة البيئية

العدد الثاني

يناير 2022



صحة الفم والأسنان لدي كبار السن

تحت إشراف

عميد الكلية

أ.د/ محمد عبدالمجيد قطامش

وكيل الكلية لشئون

خدمة المجتمع وتنمية البيئة

أ.د/ هبه الله جمال راشد

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)

صحة الفم والأسنان لدى كبار السن

لصحة الفم والأسنان هنالك تأثير كبير على جودة الحياة, من الحفاظ على اداء يومي صحيح الذي يشمل الاكل, التحدث واقامة علاقات اجتماعية وحتى منع الالم وقلة الراحة. علاج ومنع امراض الفم لدى كبار السن مهمين كذلك من اجل تحسين الشعور العام والصحة بشكل عام .

تدل الابحاث من السنوات الاخيرة على وجود علاقة بين صحة الفم وبين الامراض المزمنة, مثل: امراض القلب, السكتة الدماغية والسكري .

تبنى عادات صحيحة, المواظبة على تناول غذاء صحي والمتابعة الطبية بشكل منتظم من شأنهم المساعدة في الحفاظ على الاسنان لمدى الحياة, وبما في ذلك الاسنان الطبيعية, الاسنان المزروعة او اطقم الاسنان الاصطناعية .



مشاكل في الاسنان لدى كبار السن

- **نظافة فم بشكل غير صحيح** – نتيجة لصحة عامة متردية ومحدودية في الحركة او في العقل من الممكن ان تنشأ صعوبة بتنفيذ الاعمال المطلوبة للحفاظ على نظافة الفم.
- **امراض اللثة** – امراض اللثة هي امراض تلوثية للانسجة الداعمة للاسنان. امراض اللثة من الممكن ان تؤدي الى نزيف من اللثة, رائحة سيئة من الفم, ظهور جذور الاسنان, تخلخل الاسنان وحتى فقدان الاسنان. بالاضافة, لامراض اللثة تأثير على الامراض المزمنة مثل امراض القلب, السكتة الدماغية والسكري.
- **تسوس الاسنان** – الخطر لمرض التسوس يزداد في الجيل الكبير نتيجة لظهور جذور الاسنان بسبب تاكل اللثة, كثرة الترميمات القديمة والغير صحيحة وجفاف الفم بسبب تناول الادوية او بعد العلاج الكيماوي والاشعة.

- **الفطريات** – فطريات تجويف الفم يمكن ان تظهر لدى الاشخاص الذين يضعون اسنان اصطناعية جزئية او كاملة. علاوة على ذلك, الاستخدام المستمر للمضادات الحيوية او الستيروئيدات, مرض السكري, تثبيط الجهاز المناعي, جفاف في الفم وتغذية غير منظمة تزيد من خطر ظهور الفطريات في تجويف الفم لدى كبار السن .
- **اصابات في الانسجة الرخوة** – الاشخاص الذين يضعون اسنان اصطناعية جزئية او كاملة, من الممكن ان يعانون من اصابات تحت الاسنان الاصطناعية. على الاغلب الحديث عن اصابة بجرح نتيجة لاحتكاك الاسنان الاصطناعية, الغير ثابتة في الفم. الاصابة يمكن ان تظهر بشكلين اساسيين: قرحة (جرح) او نمو اضافي في النسيج .
- **سرطان تجويف الفم** – كبار السن (فوق عمر 60) لديهم خطر اكبر لتطور سرطان في تجويف الفم. الخطر يزداد في حال كان الشخص يدخن و/او يستهلك الكحول او يتعرض بشكل دائم لاشعة الشمس.



توصيات للحفاظ على صحة الفم والاسنان لدى كبار السن

- **الحفاظ على نظافة الفم** – فرك الاسنان واستخدام ادوات تنظيف بين الاسنان مهمين جدا كذلك لدى كبار السن. يجب فرك الاسنان مرتين في اليوم باستخدام فرشاة ناعمة ومعجون اسنان يحوي الفلورايد. في حالة محدودية الحركة- يمكن الاستعانة بفرشاة كهربائية.
- **صيانة الاسنان الاصطناعية** – تلتصق الجراثيم بالاسنان الاصطناعية كما تلتصق بالاسنان. يجب تنظيف الاسنان الاصطناعية يوميا. من المفضل ازالة الاسنان الاصطناعية خلال الليل وفي كل حالة يجب اخراجها من الفم لمدة 4 ساعات على الاقل في كل يوم. من اجل الحفاظ على نظافة الاسنان الاصطناعية, يجب فرك الاسنان الاصطناعية باستخدام فرشاة خاصة مخصصة لذلك. يمكن استخدام صابون

الجلي وطبعا غسل الاسنان الاصطناعية جيدا بعد ذلك. في الوقت الذي لا تكون فيه الاسنان الاصطناعية في الفم يجب نقعها في محلول تعقيم خاص بالاسنان الاصطناعية.

• **التوقف عن العادات الضارة** – التدخين يؤدي الى تفاقم مشاكل اللثة والتسوس. هو يؤثر بشكل سلبي على الشفاء بعد الاجراءات على الاسنان وعلى تقبل الاسنان المزروعة. بالاضافة, التدخين واستهلاك الكحول هي عوامل ترفع من خطر الإصابة بسرطان في تجويف الفم .

• **منع سرطان الفم** – كما هو معروف, سرطان الفم مرتبط بالعادات الحياتية ولذلك يجب الامتناع عن التدخين وعن شرب الكحول. بالاضافة لذلك وجد, بأن التغذية الغنية بالخضار والفواكه الطازجة تشكل عامل حماية. في كل حالة لظهور اصابة في الفم الذي لا يزول خلال اسبوعين – يجب التوجه الى فحص لدى طبيب الاسنان. سرطان في تجويف الفم لا يسبب الا في المراحل الاولى ولذلك من المهم الحفاظ على فحص دوري لدى طبيب الاسنان على الاقل مرة في السنة حتى ولو لم تكن هنالك تغييرات في تجويف الفم.

• **علاج جفاف الفم** – يوصى باستشارة طبيب الاسنان والطبيب المعالج من اجل اكتشاف سبب المشكلة. في حالات معينة, عندما يكون الجفاف بسبب استعمال ادوية معينة, يقوم الطبيب بتبديل الدواء بدواء اخر وبذلك يتم حل المشكلة. من اجل التخفيف من الجفاف, يجب المواظبة على شرب كمية كافية من الماء خلال اليوم, يمكن استخدام بدائل اللعاب والعلكة او الملابس بدون سكر.

• **منع وعلاج الفطريات** – الحفاظ على نظافة الفم والاسنان الاصطناعية بشكل يومي تساعد كثيرا على منع الفطريات. في حال ظهور اصابات فطرية في الفم- يجب

التوجه الى فحص لدى طبيب الاسنان. علاج الفطريات من الممكن ان يكون موضعيا او جهازيا, بحسب الحالة .

- **زيارة دورية لدى طبيب الاسنان** – يوصى بالتعرض للفحص بشكل روتيني على الاقل مرة واحدة في السنة على يد طبيب الاسنان. من المهم جدا اعلام طبيب الاسنان بكل تغيير في الحالة الصحية وفي الادوية التي يتناولها الشخص المعالج, لأنه لهذه التفاصيل من الممكن ان يكون تأثير حاسم على علاج الاسنان .



امكانيات لاعادة التاهيل في حال فقدان الاسنان

- **اسنان اصطناعية قابلة للسحب** – اسنان اصطناعية تحاكي جهاز الاسنان الطبيعي وتشكل بديل, من ناحية جمالية ومن ناحية وظيفية, للاسنان الناقصة. بشكل عام, تقسم الاسنان الاصطناعية الى نوعين اساسيين:
 - **اسنان اصطناعية كاملة** – تعطي حلا لحالة فقدان الاسنان التامة في احد الفكين او كلاهما.
 - **اسنان اصطناعية جزئية** – مخصصة لاكمال عدد من الاسنان الناقصة في الفم .
- **اسنان اصطناعية فوق اسنان مزروعة** – عندما لا يكون هنالك اسنان مغروسة في عظمة الفك, تبدأ عملية امتصاص للعظمة الداعمة. نتيجة لذلك من الممكن ان تنشأ حالة لا يكون فيها دعم وتثبيت كافي للاسنان الاصطناعية ومن الصعبة تثبيتها في الفم بدون حركة. حلا لهذه المشكلة هو صناعة اسنان اصطناعية مدعومة فوق اسنان مزروعة يتم غرسها في عظمة الفك .
- **الاسنان المزروعة واعادة تأهيل دائمة الجسور او التيجان المنفردة .**

علاج الجذور

- من اكثر امراض الاسنان شيوعا في المجتمع المصري خاصة .. الالم الناتج عن تلف العصب الخاص بالاسنان متمثلا في التهاب اعصاب الجذور .
- ولذلك وجب الحفاظ علي الأسنان قبل الوصول لهذه المرحلة .
- ويتمثل الحفاظ علي الاسنان بداية عن طريق العادات اليوميه مثل غسيل الاسنان مرتين يوميا علي الاقل والاكثر من الاطعمه التي تحتوي علي الياف وتجنب الاطعمه سريعه التحضير والمشروبات الغذيه او ضروره ازاله التسوس البادئ في الاسنان واستبداله بحشوات تحفيظيه :
- ولذلك فان من الضروره المتابعه الدوريه لطبيب الاسنان علي الاقل مره كل ستة اشهر .
- ويساعد التشخيص والعلاج المبكر للاسنان علي تجنب وصول البكتريا للعصب المغذي للسنه والذي بدوره يؤدي الي التهابق للاعصاب وعدم علاجه يؤدي الي التهابات في النسيج المحيط بالسنه ومن ثم احتمال حدوث تكيسات حول ذروة السنه واحتمال فقدان السنه بالكامل ..
- كما ان وصول التسوس للعصب يذيد من احتماليه حدوث تلف لجزء كبير من السنه ويزيد احتماليه كسر الاسنان بعد حشو العصب .
- ولذلك فان اغلب حالات حشو العصب تستلزم عمل تركيبات علي السنه المتضرره للحفاظ عليها من الكسر .
- والاهمال في العلاج قد يؤدي الي وصول التسوس للجزر الخاص بالاسنان وقد يضطر الطبيب لخلع السنه لمنع الالم الناتج عنها .
- والان الوقايه خيرا للعلاج .. فان من الضروري المداومه علي الكشف الدوري علي الاسنان ومنع وصول التسوس للعصب اولا باول ..

الاستعاضه الصناعيه

يتخصص قسم الاستعاضه في استعاضه الأسنان والأنسجة المحيطة بها واستعاضه الأجزاء المفقوده من الوجه والفكين.

التركيبات الصناعيه التي يقوم القسم بها هي:

1. الأطقم المتحركة الكامله

2. الأطقم المتحركة الجزئية
3. استعاضة الأجزاء المفقودة من الوجة والفكين

أهميه تلك التركيبات :-

- المحافظه علي الأنسجة المتبقية في الفم والحفاظ علي عظم الفكين .
- المحافظه علي عضلات الوجه ومنع حدوث مشاكل مفصل الفك .
- المحافظه علي شكل ومكان اللسان واستعادة نطق الكلام بشكل صحيح .

تؤثر الأسنان المفقودة على جمالية الشكل، والقدرة على الأكل، والتحدث، لكن لحسن الحظ هناك إجراءات لاستعادة الأسنان المفقودة، ومنها تركيب الأسنان المتحركة.

تركيب الأسنان المتحركة



هي عبارة عن أسنان صناعية قابلة للإزالة يتم تركيبها داخل الفم .

أنواع تركيب الأسنان المتحركة

من أهم أنواع من تراكيب الأسنان المتحركة ما يأتي:

1. الأطقم الجزئية المتحركة
يتم الاستعانة بها لتعويض الفجوات الناتجة عن فقد سن أو أكثر، وتتكون أطقم الأسنان الجزئية من لوحة مع واحد أو أكثر من الأسنان البديلة المرتبطة بها، والتي يتم تثبيتها على الأسنان الطبيعية.
2. الأطقم الكاملة المتحركة
يتم الاستعانة بها لتعويض فك أسنان كامل أو الفكين معًا، حيث تتكون من قوسين كاملين للأسنان العلوية والسفلية.

إيجابيات تركيب هذا النوع من الأسنان

يوفر تركيب هذه الأسنان عددًا من الإيجابيات، وهي كما الآتي:

1. الفوائد النفسية الاجتماعية
إذ يساهم تركيبها في تحسين المظهر، وإرضاء المريض، وتحسين جودة الحياة.

حيث يمكن وضع الأسنان بوضعيات جمالية دون التسبب في عدم استقرار طقم الأسنان عند انقباض عضلات الفم، كما يشعر المرضى بارتياح أفضل مقارنة بأطقم الأسنان التقليدية الكاملة .

2. الفوائد الوظيفية

يساهم في تحسن قدرة المرضى على مضغ الطعام، فيمكنهم ذلك من تناول مجموعة أوسع من خيارات الطعام، مما ينعكس بشكل إيجابي على **التغذية** والصحة.

3. الفوائد البيولوجية

حيث يسبب تركيب الأسنان المتحركة فقدان أقل للعظام بمرور الوقت مقارنة بأطقم الأسنان التقليدية الكاملة، بالإضافة إلى أنه سيكون هناك ضمور أقل للعضلات حول الفم.

الاطقم المتحركة كامله

هي تلك التي تستخدم لتعويض فقد جميع الاسنان ويتم تدعيمها عن طريق الانسجه الصلبه واللينه المحيطة بها في تجويف الفم وتتم ازاله ووضع تلك التركيبات بواسطه المريض .

الاطقم المتحركة الجزئيه :-

1. هي تلك التي تستخدم عند فقد بعض من الاسنان ووجود البعض الاخر.
2. استعاضه الاجزاء المفقوده من الوجه والفكين :
3. وهو فرع من أفرع الاستعاضه الصناعيه يختص بتعويض الاجزاء المفقوده داخل الفم وما يتصل بها من أعضاء الوجه .

تقسم هذه التركيبات كالآتي :-

- اما ان تختص فقد بما داخل الفم .
- او ما هو خارج الفم .
- او قد تكون مزدوجه تشمل داخل وخارج الفم في نفس التوقيت .

حشوات الأملج

تعتبر حشوات الاملاج (الحشوات المعدنيه) من أقدم الحشوات المستخدمه في طب الاسنان لتعويض الانسجه السنيه التالفه ، ومن اكثرها انتشارا في العالم ، علي الرغم من ظهور العديد من الحشوات المنافسه ، حيث تذكر احصائيات الجمعيه الامريكيه لطب الاسنان ان حوالي 100 مليون امريكي استخدموا هذه الحشوات .

ظهر الأملاج لأول مره في التاريخ الطبي في نصوص صينيه ،في النص الطبي لاسرة تانج – عام 659 م ، وبحلول عام 1800م كانت حشوات الأملاج الاكثر انتشارا في اوربا .

متي يتكون الأملاج ؟

يتكون الاملاج في الاساس من غليظ من مسحوق عده معادن اهمها الفضة ، والقصدير وحديثا تم اضافته النحاس ، والذي يغلط مع معدن الزئبق السائل ليعطي عجينه قابله للتشكل يتم وضعها في التجويف السني لتعويض الجزء المفقود من الضرس بفعل التسوس أو غيره .

ما هي مميزات الاملاج ؟

✓ يعتبر الاملاج حشو شديد الصلابه والقوه
 ✓ تتميز بقدرتها علي الاستمراريه والحفاظ علي
 الضرس لفترات طويله جدا سهله الاستخدام
 وموفره للوقت .

✓ حشوة رخيصه مقارنة بالانواع الاخرى
 ✓ لا تحتاج لاجهزه وادوات معقده لعملها
 ✓ ما هي عيوب الأملاج؟
 ✓ يعتبر اللون الفضي لحشوات الأملاج العيب الاساسي نظرا لانه غير مشابه للون
 الاسنان الطبيعيه
 ✓ يحتاج لكثير من الحفر في الانسجه السنيه لضمان استقراره .
 ✓ هناك الكثير من المخاوف أثرت تاريخيا عن مدي سمية الزئبق أو قدرته علي التسبب
 في اضرار صحيه .
 ✓ في بعض الاحيان يحدث صدأ لحشوات الاملاج نظرا لانه حشوه معدنيه

هل الزئبق مستخدم في الأملاج ضار بالصحه ؟

أثر تاريخيا الكثير من الجدل حول هذه النقطة ولكن لم يتم رصد أي دليل علمي قاطع علي تسبب الزئبق الموجود في حشوات الأملاج علي اضرار صحيه .



ادارة العلاقات العامة