

وقاية الأسنان



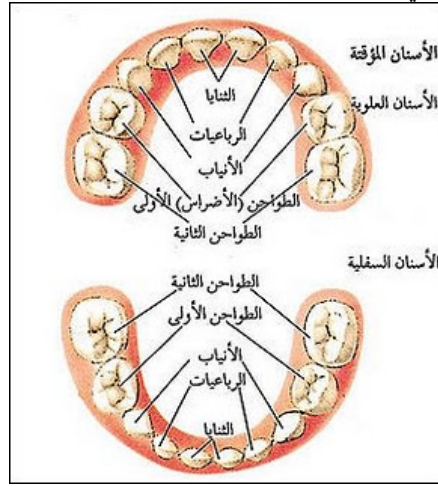
معاً.. لأسنان سليمة

تعتبر الأسنان جزء هاماً من أجزاء الجسم. فهي تقوم بعملية تقطيع ومضغ الطعام حتى يسهل بلعه وهضمه، كما تساعد على النطق وإخراج الحروف بطريقة صحيحة، بالإضافة إلى إضفاء منظر جمالي وابتسامة جذابة.

وهناك نوعان من الأسنان: الأسنان اللبنية والأسنان الدائمة

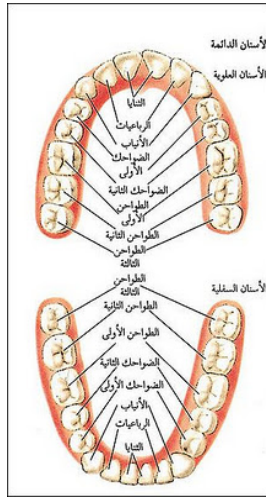
الأسنان اللبنية: وعددها 20 سناً

يبدأ تكوين هذه الأسنان في الجنين منذ الأسبوع السادس من الحمل داخل عظام الفكين ويبدأ ظهورها في فم الطفل بعد الولادة من 6 – 8 شهور ثم تكتمل في السنين الأولى من عمر الطفل.



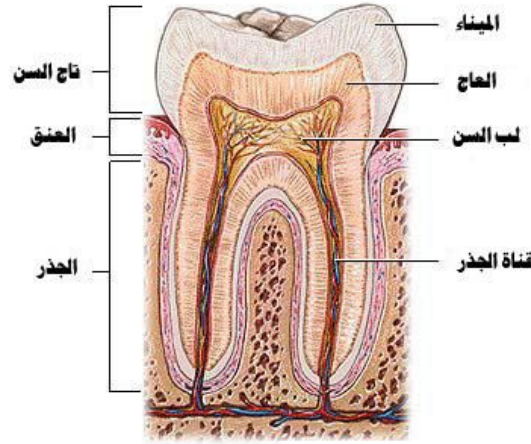
الأسنان الدائمة: وعددها 32 سناً وضرساً: 16 في الفك العلوي و16 بالفك السفلي

تبدأ هذه الأسنان بالظهور في السادس من العمر على هيئة أضراس دائمة بالفكين (واحد في نهاية كل فك خلف الأضراس اللبنية يمينا ويساراً) وهي تعتبر أهم الأضراس الدائمة في الفك لأنها تتحمل العبء الأكبر في عملية المضغ وهي أول ما تعرض للتسوس لغفلة الأمهات عنها ظناً منها أنها أسنان لبنية وسوف تتغير بأضراس دائمة والأسنان الدائمة أكبر حجماً وأقوى ويميل لونها إلى الاصفرار من اللبنية.



مكونات السن أو الضرس

يتكون السن بشكل رئيسي من ثلاثة أجزاء رئيسية: المينا، العاج، واللبن. وتمثل المينا الطبقة الصلبة المغطية للسن والطبقة المانحة الصلابة له، وبفضل هذه الطبقة يمكن للأسنان قطع الأطعمة وطحنها وتكسيرها. وطبقة العاج المطاطية تمثل جسم السن الحقيقي. أما اللبن فهو يحتوي على أنسجة السن والأعصاب والأوعية الدموية التي توصل الغذاء.



أهمية الأسنان

تساعد الأسنان السليمة الكاملة في توضيح النطق وتشكيل بعض ملامح الوجه، وتظهر أهميتها خاصة في عملية هضم الأغذية حيث تسهل تأثير العصارات الهاضمة عليها، فهي تعمل على تقطير وسحق الأغذية في الفم أثناء المضغ. فإذا كانت الأسنان غير سليمة أو ناقصة العدد كان المضغ ناقصاً، وهذا يؤدي إلى اضطرابات هضمية، إضافة إلى الآلام التي تسببها. وتؤدي سلوكيات الفرد الغير الصحية كالأكل الغير المنتظم (قضم مستمر) وعدم تنظيف الأسنان بعد الأكل، إلى تزايد الأحماض التي تفرزها البكتيريا التي تتغذى على بقايا الطعام الغني بالسكريات ويؤدي هذا التزايد إلى نزع الأملاح المعدنية المكونة للأسنان وبالتالي إلى هشاشة السن وبداية نخره.

وفي مستوى الأمعاء الغليظة يتم تجفيف المواد غير المهضومة من الماء بامتصاصه قبل طرحها، وتتحرك هذه الفضلات نتيجة تقلصات جدران الأمعاء الغليظة والتي تنشطها الألياف النباتية التي تحتويها الأغذية، فإذا افتقرت الأغذية المتناولة لهذه الألياف تباطأت حركتها في الأمعاء وزاد تجفيفها من الماء وتصبح صلبة أكثر ويصعب طرحها، فيكون الإمساك الذي ينتج عنه عدة أمراض تتفاوت خطورتها من حالة إلى أخرى كالتهاب القولون وسرطان المعي الغليظ والبواسير على مستوى المستقيم.

وقاية الأسنان

لكي نحافظ على جمال الأسنان وعلى صلابتها ونقيها من التعرض للتسوس أو الكسر وجب علينا إتباع هذه النصائح:

- تنظيف الأسنان بالأسلاك أو بالفرشاة والمعجون بعد كل وجبة طعام حتى لا تتراكم بقايا الأطعمة فيها وتصبح عرضة للتسوس.
- تناول وجبات الطعام بانتظام لأن كل مرة نأكل فيها نعطي مجالاً خصباً لنشاط البكتيريا وبالتالي نتسوس أسناننا.
- شرب الحليب بكثرة لأنه أهم مصادر الكالسيوم والفسفور، وهذان المصدران مهمان لصحة الأسنان.
- الإكثار في تناول الخضار والفواكه لأنها تعمل على زيادة إفراز اللعاب الذي يعمل على نظافة الفم والأسنان ويقوم بمعادلة الحموضة، وتثبيط نمو البكتيريا ويعتبر وسطاً لنقل وحمل الكالسيوم والفسفور والمغنيسيوم والفلوريد حيث يتم تبادل هذه العناصر مع سطح السن، كما تعمل على تليين الأطعمة لسهولة البلع.
- الابتعاد عن أكل السكريات لأن البكتيريا المسببة للتسوس تقطن عليها.
- تجنب قدر الإمكان شرب المشروبات الغازية لأنها مضرّة جداً بالأسنان وبالعضام.
- اجتناب التدخين لأنه يسبب اصفرار الأسنان وتآكلها ويسبب العديد من الأمراض الفتالة.
- تقليل تناول الأطعمة الملونة كالقهوة وغيرها حتى نحافظ على لون الأسنان الطبيعي.
- عدم استعمال الأسنان في فتح القوارير أو كسر الأجسام الصلبة حتى لا تنكسر.
- زيارة طبيب الأسنان دورياً حتى يتمكن الطبيب من ملاحظة مشاكل أسناننا من بداياتها، وتقديم النصح والإرشادات التي من شأنها وقاينتنا من الألم و من المشاكل العرضية الأخرى.
- مراجعة طبيب الأسنان فور الشعور بالألم في الأسنان حتى لا تتفاقم الحالة.