



بإهتمام مشرقة وأسنان ناصعة البياض: صحح معلوماتك واطفر

مروة الاسدي 2017-11-14 -

تنظيف الأسنان مرتين في اليوم على الأقل واستخدام خيوط التنظيف لإزالة بقايا الطعام بين الأسنان من النصائح المتداولة عن أفضل طرق العناية بالأسنان. لكن هناك معلومات كثيرة خاطئة يتداولها الناس، صحة الأسنان لا تؤثر فقط على شكل الوجه وشفاء الابتسامة لكنها من الأمور المؤثرة في الصحة الداخلية للجسم.

على صعيد ذي صلة، ليست كل الأطعمة مسؤولة عن تسوس الأسنان. بل إن هناك بعض الأطعمة لها القدرة على تنظيف الأسنان وحمايتها من التسوس. فما هي هذه الأطعمة وكيف يمكن لها أن تحمي الأسنان من التسوس؟، من المعروف أن تناول السكريات والشوكولاتة مضر جداً بالأسنان وأن بعض الأطعمة التي تعتبر مفيدة للجسم يمكن أن تضر الأسنان، ومن بينها الفواكه والعصائر، ذلك أن حموضتها العالية قد تؤدي إلى تلف الأسنان. لكن ذلك لا ينطبق على جميع الأطعمة المفيدة. فهناك بعض الأطعمة التي تحمي الأسنان من التسوس، مثل الأطعمة التي تحتوي على كمية عالية من الكالسيوم مفيدة جداً للأسنان، وهذه الأطعمة تساعد على إعادة تمعدن مينا الأسنان وتقويته.

كما أن مضغ بعض أنواع الخضروات بشكل مكثف مفيد أيضاً للأسنان، حتى لو كانت نسبة الحموضة فيها منخفضة. وترجع خالدي السبب إلى أن المضغ يحفز إنتاج اللعاب الذي يعد بمثابة الدرع الواقي للأسنان، فاللعاب يحيد الأحماض الضارة. ومن بين أفضل الأطعمة التي تنصح الطبيبة خالدي بتناولها الأجبان ومنتجات الحليب، إذ تحتوي على كمية عالية من الكالسيوم التي تساعد على تقوية الأسنان وحمايتها من فقدان المواد المكونة للأسنان. فالأجبان تحتوي على نسبة عالية من الدهون، وعند تناول الأجبان تشكل الدهون الموجودة بداخلها طبقة رقيقة حول الأسنان، ما يساعد على حمايتها من الأحماض المسببة للتسوس. أما من يعاني من الحساسية تجاه منتجات الحليب، تنصحه الطبيبة خالدي بالاستعاضة عنها بشرب المياه المعدنية، فهي تحتوي على كميات عالية من الفلوريد والكالسيوم التي تساعد على تقوية الأسنان.

لكن هل سبق وأن جربت أقراص تنظيف الأسنان؟ إنها أقراص صغيرة يتم مضغها في الفم لتتحول إلى مسحوق ينظف الأسنان. كما أنها تتمتع بمميزات تجعلها تتفوق على معجون الأسنان التقليدي.

في حين متى يأتي تنظيف الأسنان بنتائج عكسية؟، هل تحرص على تنظيف أسنانك بشكل دائم ومع ذلك تعاني من مشكلات في اللثة أو تكوّن طبقة صفراء فوق الأسنان؟ تلعب طريقة تنظيف الأسنان واستخدام الفرشاة دوراً حاسماً في هذا الأمر إذ أن التنظيف بطريقة خاطئة قد يأتي بنتائج عكسية.



تختلف نظريات الخبراء حول الطريقة المثالية لتنظيف الأسنان واستخدام الفرشاة، فالبعض يتحدث عن تقنيات مختلفة للتنظيف، سواء باستخدام الفرشاة بزاوية 45 درجة أو تحريك الفرشاة عكس اتجاه اللثة. وخلص الأطباء إلى أن تنظيف الأسنان بطريقة خاطئة يتسبب في مشكلات معقدة، لاسيما فيما يخص صحة اللثة.

ويوضح الأطباء أن تنظيف الأسنان بشكل دائري يتسبب في نقل البكتيريا والكائنات المجهرية المسببة للطبقات الصفراء فوق الأسنان إلى اللثة، وبالتالي تزيد فرص حدوث الالتهابات. لذلك، ينصح الأطباء باستخدام الفرشاة بوضع مائل قليلاً عند حافة اللثة وتحريك الفرشاة بداية من حدود اللثة وحتى أسفل السن وليس العكس.

إلى ذلك يقدر الخبراء عدد مرات وفترة تنظيف الأسنان المثالية بالفرشاة بمرتين يومياً، على ألا تقل مدة التنظيف في كل مرة عن ثلاث دقائق.

في الوقت نفسه، لا يجب تجاهل تنظيف الفجوات بين الأسنان عن طريق الخيوط المخصصة لذلك، إذ أن التسوس، لاسيما لدى البالغين، يتكون عادة في مناطق احتكاك الأسنان ببعضها، واستكمالاً لتنظيف الأسنان على أفضل وجه، ينصح الخبراء باستخدام المضمضة كوسيلة تنظيف مكتملة للأسنان تحمي من التسوس ومشكلات اللثة وتساعد في التخلص من بقايا الطعام.

وأخيراً، تعتبر العلكة الخالية من السكر والمخصصة لتنظيف الأسنان من الوسائل التي يوصي بها الخبراء، إذ أثبتت الدراسات أنها تحفز إفراز اللعاب وتساعد في معادلة تأثير الأحماض المختلفة في الفم. ويتسبب تفكيك البكتيريا لبقايا الطعام المتراكمة في الفم في تولد مواد حمضية ضارة يمكن أن تساعد هذه العلكة في الحماية منها. وتبقى زيارة طبيب الأسنان بشكل دوري من أهم طرق الوقاية من الكثير من مشكلات الفم والأسنان.

وداعاً لمعجون الأسنان!

ينصح أطباء الأسنان بضرورة تنظيفها مرتين يومياً وذلك لحمايتها من التآكل والتسوس. بيد أن معجون الأسنان والفرشاة ليست الوسيلة الوحيدة لذلك. فقرص الغسول عبارة عن قرص صغير يتم مضغه ليتحلل في الفم ويتحول إلى مسحوق. بعد برهة من الزمن يمكن استخدام فرشاة أسنان مبللة لتنظيف الأسنان، حسب ما أورد موقع "دبليو دي آر" الألماني.

يمكن الحصول على هذه الأقراص بنكهات مختلفة، ذلك أنها أيضاً تعطر الفم بالنكهة المطلوبة. كما أن ما يميز هذه الأقراص عن معجون الأسنان هو احتواؤها على نسب أقل من المواد الكيميائية.



في المقابل، يعتبر مسحوق "دياتومي"، المعروف أيضاً بمسحوق المشطورات، المكون الأساسي لأقراص تنظيف الأسنان. وهو مكون يستعمل كمرشح وكمادة ماصة. يمنح مسحوق المشطورات الأسنان لمعاناً ونعومة. موقع "تاست" الألماني أشار إلى أن الأقراص تحتوي على الفلوريد الذي يقوي مينا الأسنان ويعطيها مناعة ضد التسوس. لكن الموقع الألماني يحذر من مضغ الأقراص إذا كان الفم جافاً، لأنها عندئذ لن تتحلل.

هل تسوس الأسنان مسألة وراثية؟

الصلع وشكل الأنف ولون العيون. عوامل يميل الكثيرون لإرجاعها للوراثة، فماذا عن تسوس الأسنان؟ هل هو وراثي كما يقول البعض؟ مجموعة من الباحثين حاولوا الإجابة على هذا السؤال من خلال دراسة علمية خلصت لنتيجة مفاجئة.

يميل الكثيرون لتحميل "العامل الوراثي" مسؤولية أي خلل في الشكل أو الصحة، ولهذا السبب تنتشر مقولة "تسوس الأسنان مسألة وراثية" بين كثير من أصحاب مشاكل الأسنان. لكن دراسة حديثة توصلت إلى أن الكثير من مسببات تسوس الأسنان وبكتيريا الفم، لا علاقة لها بالوراثة، ولتحديد دور العامل الوراثي بدقة ومعرفة صلته بصحة الفم والأسنان، أجرى الباحثون في معهد "جيه كريج فينتر"، دراسة على 205 من التوائم المتطابقة و280 من التوائم غير المتطابقة، في المرحلة العمرية بين 5 و 11 عاماً. وقام الباحثون برصد العوامل الجينية لدى المشاركين في الدراسة، لاسيما مع اشتراكهم في نفس ظروف المعيشة.

واهتم الباحثون بنقطة رئيسية وهي معرفة ما إذا كانت البكتيريا المسببة للتسوس والتي تتكون عند حدوث تغيير في طبقة البلاك على الأسنان وتصلبها، وراثية أم لا. وخلصت الدراسة التي نشرتها صحيفة "دي فيلت" الألمانية، إلى وجود الكثير من بكتيريا الفم والأسنان الموروثة، لكن ليس من بينها البكتيريا المسببة للتسوس. وربط الباحثون بين البكتيريا المسببة للتسوس، والعادات الغذائية وفي مقدمتها الإسراف في تناول السكريات.

ووفقاً لنتيجة هذه الدراسة، فإن الإنسان بوسعه التحكم في صحة أسنانه من خلال عاملين مهمين وهما التخلي عن السكريات والتنظيف الجيد للأسنان. وينصح الأطباء بغسل الأسنان مرتين يومياً، لمدة لا تقل عن دقيقتين في المرة الواحدة. ويفضل أطباء الأسنان الاستعانة بالفرشاة الكهربائية والحرص على استخدام معجون للأسنان يحتوي على الفلوريد.

تقنية حديثة تعالج تسوس الأسنان بدون ألم

يرفض الكثيرون الذهاب إلى طبيب الأسنان بسبب الألم والرغبة من مثقاب الأسنان. لكن علماء بريطانيين نجحوا في ابتكار تقنية جديدة، تقلل الألم والخوف من أدوات طبيب الأسنان، وتعتمد هذه التقنية على



ترسيب المعادن المفقودة من السن.

ابتكر علماء بريطانيون تقنية جديدة تقلل وبشكل ملحوظ من إحساس الكثيرين بالألم والرغبة الناتجة عن مثقاب الأسنان ومحقن التخدير. وقالت شركة "ريمينوفا" إن براءة الاختراع سجلت في مدينة بيرث الاسكتلندية وإن التقنية ستعالج الأسنان دون ألم وستعيد ترسيب المعادن المفقودة من السن إلى طبقة المينا الخارجية.

وعادة ما يسهم فقد الأسنان للمعادن في جعلها أضعف وأكثر هشاشة. ويحدث ذلك عندما تعمل البكتريا التي تعيش في جير الأسنان على تكسير السكريات في الفم ما ينتج عنه تكون حمض يسحب المعادن من داخل السن وإذا لم يعالج ذلك في مراحله الأولى فسيؤدي إلى تسوس الأسنان.

ويعالج هذا عن طريق حفر المنطقة المصابة من السن وتعويضها بالحشوات المعدنية لتبدأ رحلة طويلة من علاج وتعويض الجزء المصاب بالتسوس من السن، وقالت ريببكا موايز من كلية كينغز في لندن "الطريقة التقليدية للتعامل مع التسوس هي حفر الجزء المصاب بالتسوس وتعويضه بمادة الحشو لكن مشكلة هذه الطريقة أنه خلال التعامل مع التسوس فإنه بمجرد البدء فيه فإنه لن يستمر للأبد حيث تحتاج الحشوات للتجديد أو الاستبدال من آن لآخر بحشوة جديدة"، وتعتبر إعادة ترميم السن عن طريق تعويض المعادن التي فقدت منها عملية طبيعية تتم عن طريق المعادن الموجودة في اللعاب وبعض المأكولات التي تترسب داخل مينا السن لتجعلها أقوى وأكثر صلابة، يستطيع نموذج جهاز ريمينوفا أن يسرع هذه العملية ليستغرق نفس الوقت المستهلك في عمل حشوات السن لكن دون ألم ودون الحاجة للتخدير ولا لحفر السن.

فوائد الفلوريد للأسنان- مفاهيم خاطئة أم مخاوف مبررة؟

لا يكاد يخلو أنبوب معجون الأسنان من مادة غير مرئية تُدعى الفلوريد. وبينما أثبت العديد من الدراسات قدرة هذه المادة على مقاومة التسوس، تتحدث بعض مواقع الانترنت مؤخراً عن خطورة هذه المادة عن صحة الإنسان. فما صحة ذلك؟

لا شك أن ابتسامة مشرقة بأسنان ناصعة البياض دليل على صحة الإنسان، لكن بعض المواقع الإلكترونية المتخصصة تقول إن أنبوب معجون أسنان واحد يمكن أن يقتل طفلاً صغيراً إذا ما تم ابتلاعه دفعة واحدة. مخاوف يُعللها ايدموند ماسر أخصائي السموم بوجود التباس فكري بين الفلور ومادة الفلوريد "الفلور قوي جداً وسام ولا يمكن الحصول عليه إلا عند 180 درجة مئوية تحت الصفر ويدمر كل المواد الموجودة في طريقه". ويضيف: "لكن الفلوريد يختلف عند التحامه مع السود يوم ويصبح غير ضار".



ويرى نفس المتحدث أن غسل الأسنان يومياً مرتين أو ثلاث مرات لا يُشكل أي خطر على صحة الإنسان لأن الكمية هي التي تحدد ما إذا كانت المادة ضارة أو صحية. وفي هذا الصدد تقول طبيبة الأسنان أورشولا بلاتسر إن "الفلوريد في معجون الأسنان كان نعمة كبيرة على طب الأسنان لأن له فضل كبير في تراجع إصابة الأسنان بالتسوس".

ويبدأ دور الفلوريد في حماية الأسنان بمجرد انتهاء عملية الهضم، حيث تُقسم البكتيريا السكر والنشويات المركبة ما ينتج عنه حمض يُهاجم الأسنان وخصوصاً الكالسيوم والفسفور الموجودين فيها. ويدخل الفلوريد إلى البكتيريا حيث يعمل على وقف إفراز أي حمض يُهاجم الأسنان. ويعمل على إعادة بناء المعادة المتضررة في الأسنان وهو ما يمكنها من استعادة وضعها الصحي ولمعانها كذلك.

هذه الأطعمة مفيدة للأسنان

إلى ذلك، تعد منتجات القمح من الأطعمة المفيدة للأسنان أيضاً. وللحصول على فوائدها ينبغي مضغها بقوة، وهذا يساعد على تنظيف الأسنان بشكل تلقائي. وتشير الطبيبة خالدي إلى ضرورة مراعاة خلو منتجات القمح من المحليات التي قد تتلف الأسنان.

ويعد العدس والبازلاء والفاصولياء من الأطعمة الغنية بالفلوريد والكالسيوم، ما يجعلها مفيدة جداً للميناء، علماً بأن الفلوريد يعزز إعادة التمدن، ما يحمي ميناء الأسنان من البكتيريا الضارة وبالتالي يقلل من مخاطر تسوس الأسنان، فضلاً عن أن الفلوريد يسبب اضطراب عملية الأيض لدى البكتيريا الموجودة في الفم، ما يخفف من إنتاجها للأحماض المسببة للتسوس.

رغم فوائد الفواكه الحمضية مثل البرتقال والليمون على الصحة، لكن أولئك الذين يعانون من اصفرار في أسنانهم، ينصحهم الأطباء بتجنب تناول الحمضيات. والسبب هو أن هذه الحمضيات تحتوي على كمية كبيرة من الأحماض التي تتسبب في ليونة الطبقة السطحية من ميناء الأسنان، ما يؤدي لإزالة معادنها وفقدان ميناء الأسنان لكثافتها. وتصبح بذلك الأسنان حساسة لدى تناول المأكولات الباردة أو الساخنة.

وإلى جانب البقوليات، يتصدر الجزر والملفوف والفلفل الأخضر والكرنب قائمة الخضروات المفيدة للصحة والأسنان أيضاً. وأكثر ما يميز هذه الخضروات هو انخفاض كمية الحموضة فيها، ما يحد من تعرض الأسنان للأحماض الضارة. ومن الأفضل تناول هذه الخضار نيئة ومضغها جيداً لتحفيز إنتاج اللعاب. كما يستحسن قرمشة هذه الأطعمة أيضاً لتدليك اللثة.



هذا وهناك بعض الخضروات المفيدة للصحة لكنها مضرّة بالأسنان، مثل السبانخ. فصحيح أنه يحتوي على الكاروتين والكثير من المعادن المهمة للجسم مثل الكالسيوم والبوتاسيوم. إلا أن السبانخ يحتوي على حمض الأكساليك، الذي يكون أملاحاً غير قابلة للذوبان عند اتحاده مع الكالسيوم. ولهذه الأملاح تأثير على حدة الأسنان، ما يجعل مينا الأسنان أكثر حساسية.

إحذر..مادة تريكلوسان في معجون الأسنان قد تكون مضرّة

كشف باحثون أن مادة تريكلوسان، التي يتم الترويج لها بأنها فعالة في وقاية الإنسان، لها تأثيرات خطيرة على الصحة العامة ويمكن أن تسهم في تكون أنواع من البكتيريا المستعصية على المضادات الحيوية.

منذ ستينيات القرن الماضي تم الترويج لمادة كيميائية تدعى تريكلوسان بأنها الحامي لصحة الإنسان، إذ كان وجودها مهماً في الدعايات التجارية للمنظفات، لاسيما معجون الأسنان، حيث وصفت الإعلانات هذه المادة بأنها فعالة ضد الالتهابات، وخاصة التهاب الفم، وتعمل على قتل البكتيريا، وبأن وجود هذه المادة في المنتجات التجارية يضيف الحماية على الأسنان من التسوس لساعات طويلة.

إلا أن هذه المادة أثارت الجدل مؤخراً بعد أن كشفت بحوث طبية حديثة عن وجود روابط سلبية مباشرة بين هذه المادة والصحة العامة، ما أدى إلى المطالبة بمنعها من الأسواق وعدم التصريح بشرائها دون وصفة طبية تدعو لذلك.

تريكلوسان (تختصر أحياناً باسم TCS) مماثل في استخدامه وآلية العمل لمادة كيميائية أخرى تدعى تريكلوكاربان، وفقاً للموقع الأمريكي WebMD الطبي المختص، وهو مضاد للجراثيم ومضاد للفطريات وموجود في بعض المنتجات الاستهلاكية، بما في ذلك معجون الأسنان والصابون والمنظفات والألعاب، بالإضافة إلى علاجات التنظيف الجراحية. فعالية هذه المادة تكمن في كونها عاملاً مضاداً للميكروبات.

إلا أن الأبحاث الحديثة بدأت بإثارة الجدل حول الآثار السلبية لهذه المادة، ما قد يدفع إلى منع تسويق التريكلوسان في الولايات المتحدة الأمريكية ابتداءً من أيلول/ سبتمبر من العام الجاري، ما يعني إزالة هذه المادة من عشرات إن لم يكن مئات المنتجات والعقاقير، مثل مساحيق التنظيف والمواد المطهرة والمعقمات ومعاجين الأسنان وغسول الفم، وإلا سيتم منع هذه المنتجات من السوق. ووفقاً للموقع المختص، فإن الحكومة الأمريكية ليست أول من يحظر استخدام التريكلوسان في الصابون دون وصفة طبية.

أشهر عشرة أخطاء في تنظيف الأسنان



- 1- الدعك الشديد أفضل طريقة لتنظيف الأسنان: هذه المعلومة خاطئة تماما إذ أن دعك الأسنان بشدة يؤثر أولا على اللثة وقد يتسبب في حدوث التهابات بها كما أنه يتلف الطاقة الواقية للسن. من المهم تنظيف الأسنان بعناية لكن دون الدعك الشديد للسن بالفرشاة.
- 2- التسوس وراثي: الوراثة ليست مسؤولة عن تسوس أسنانك. بعض الأمور مثل شكل السن وحجمه يتدخل فيها العامل الوراثي لكن التسوس لا يتدخل فيه إلا عامل النظافة فقط.
- 3- الشاي الأسود يضر الأسنان: ربما يؤدي شرب الشاي الأسود بكميات كبيرة لتلون السن قليلا لكن هذا يمكن إزالته بسهولة بعمليات تنظيف الأسنان لكن الشاي الأسود ليس له أضرار على السن بل بالعكس إذ أنه يساهم في تقوية السن نظرا لاحتوائه على مادة الفلوريد، وفقا لخبراء موقع de.Gesundheit
- 4- العلكة بديل عن تنظيف الأسنان: مضغ العلكة لا يغني بأي حال من الأحوال عن تنظيف الأسنان بالفرشاة والمعجون وبخيوط التنظيف. العلكة قد تكون وسيلة إضافية للتنظيف شرط أن تكون خالية من السكر. ينصح الخبراء باستخدام أنواع معينة من العلكة المخصصة لتنظيف الأسنان. مضغ العلكة بشكل عام يساعد في زيادة إنتاج اللعاب وبالتالي الحد من تركيز بعض الأحماض الضارة في الفم.
- 5- التفاح والجزر لمكافحة التسوس: الإكثار من تناول أي شيء يأتي بنتائج عكسية كما أنه لا توجد مواد غذائية بعينها تنظف الأسنان بشكل تام وتغني عن الفرشاة والمعجون. التفاح بشكل خاص غني بالسكر لذا فإن الإكثار منه ليس مفيدا للأسنان.
- 6- الأسنان اللبنية لا تحتاج لعناية: يعتقد الكثيرون أن ظهور التسوس في الأسنان اللبنية ليس مشكلة كبيرة لأنها ستتغير في كافة الأحوال. هذه المعلومة خاطئة تماما فتسوس الأسنان اللبنية يترك آثاره على الأسنان الجديدة ومن الممكن أن يحدث تغييرات في اللثة تؤدي إلى نمو الأسنان بشكل غير منتظم الأمر الذي قد يحتاج لتدخل جراحي بعد ذلك.
- 7- تنظيف الأسنان بعد الأكل مباشرة: من المفضل بالطبع تنظيف الأسنان بعد الوجبات لكن احترس من غسل الأسنان بالفرشاة بعد الأكل مباشرة خاصة بعد تناول الفواكه والحلوى فالأحماض التي تحتويها هذه المأكولات تضعف مينا الأسنان وبالتالي فتنظيف الأسنان بالفرشاة بعد الأكل مباشرة يمكن أن يضر بالمينا. ينصح الأطباء بالانتظار لمدة 30 دقيقة بعد الأكل وقبل غسل الأسنان بالفرشاة فهذه الفترة مهمة ليقوم اللعاب بالحد من تأثير الأحماض في الفم.



8- معجونات التبييض تضر بالسن: بعض أنواع معجونات تبييض الأسنان تحتوي على مواد قوية جدا يمكن أن تضر بالسن لكن الحل يتمثل في اختيار الأنواع التي تحتوي على مواد فعالة غير ضارة بالمينا أو اللجوء لعمليات التبييض بعد مشاورة الطبيب.

9- دقيقة واحدة تكفي لتنظيف الأسنان: الوقت المثالي لتنظيف الأسنان هو ثلاث دقائق على الأقل في الصباح والمساء فهذه هي الفترة المثالية لإزالة المواد الضارة من الأسنان وللاستفادة من تأثير المعجون على السن.

10- ضرر التدخين على الأسنان ظاهري فقط: اللون الأصفر الذي يظهر على أسنان المدخن ليس ظاهريا فقط بمعنى أن عمليات التبييض المعروفة لا تكفي لإزالته فمع طول فترة التدخين يتعمق اللون الأصفر في السن كما أن التدخين يؤدي إلى ضعف إمداد اللثة بالدم الأمر الذي من الممكن أن يؤدي إلى التهابات في اللثة وقد يصل إلى فقدان الأسنان.