

هل تتقدّم في السن؟ أهمية أسنانك ولثتك في المحافظة على صحتك



وفي الاحتفاظ بأسناننا في مرحلة
كبر السن فائدة لنا، ذلك أنها تمكننا
من مضغ الفواكه والخضراوات
الطازجة، وهي الأطعمة التي تحتوي
على المغذيات والألياف الهامة التي
تحمينا من كثير من الأمراض.
عندما يواجه المسنون صعوبة
في المضغ فإنهم يتناولون
الأطعمة الطرية السهلة للاكل،
وقد يؤدي ذلك إلى تدهور
حالتهم الصحية.

وكأي جزء آخر من جسمنا فإن الفم يتغير مع
تقدمنا في السن، إلا أن فهم هذه التغيرات
يساعدنا على المحافظة على صحة فمنا وأسناننا.

لماذا أشعر بجفاف في الفم؟

إن جفاف الفم في أغلب الأحيان يرجع
إلى الآثار الجانبية لتناول الأدوية، علماً
بأنه يحصل كذلك لأننا ننتج كمية
أقل من اللعاب عندما نتقدم في السن.
يستطيع الطبيب أو الصيدلي أن
يخبرك عما إذا كان الجفاف ناجماً
بالتأكيد عن الدواء.

إذا شعرت بجفاف في الفم فافعل
شيئاً لتجنب ذلك. يحتاج فمك
إلى اللعاب للتخلص من بقايا
الطعام التي تعلق بالأسنان
ولتلافي تسوس الأسنان.

يستطيع طبيب الأسنان أو
الصيدلي أن يوصي لك بهلام
لترطيب الفم (يمكن
شراؤه من الصيدلية).

كما أن سوائل غسل الفم
(MOUTHWASH) يمكن
أن تساعد في ذلك، فضلاً
عن اللبان (العلكة) الخالية
من السكر، فإنها تحفز
إدراج اللعاب.

ومن المستحسن (من
أجل صحة أسنانك وصحتك
عموماً) أن تشرب الكثير
من المياه كل يوم حتى
وإن كنت لا تتسعر بالعطش.

هل التقدم في السن يؤدي إلى تسوس الأسنان؟

يمكن أن يؤدي الكبر إلى
تسوس الأسنان لسببين.
السبب الأول هو أن اللثة
تنكمش وتعرض بذلك
قاعدة السن لمادة البلاك،
وهي مادة لاصقة تتجمع
على السن وتؤدي إلى
تسوسه، علماً أن قاعدة
السن أكثر عرضة للتسوس
من بقية أجزائه.

راجع طبيب الاسنان إذا لاحظت ايا
من أعراض أمراض اللثة، مثل
النزف من اللثة أو التهابها، أو
رائحة نفس كريهة باستمرار،
أو تغير في مظهر اللثة.
وبما أن سرطان اللثة أكثر
حدوثاً بين الناس الذين فوق
سن الخامسة والأربعين فإنه
عليك أيضاً مراجعته طبيب
أو طبيب أسنان بشأن أية قروح
أو أورام تدوم طويلاً في الفم.

وإذا كانت لدى أسنان صناعية؟
إن الاعتناء بالأسنان الصناعية
بأهمية الاعتناء بالأسنان الطبيعية.



نظف جميع سطوح الأسنان الصناعية
يوميًا، ويمكنك لذلك استعمال صابون أو مواد
تنظيف الأطباق بواسطة فرشاة.
وعندما لا تستعمل أسنانك الصناعية احفظها في
وعاء مليء بالماء مع إضافة أقراص مكافحة
بكتيريا الأسنان الصناعية إليه إذا أحببت. إلا أن
هذه الأقراص ليست بديلاً للتنظيف اليومي.
لا تسكت على أي شيء يزعجك في
أسنانك الصناعية، بل اذهب لفحصها.

والسبب الآخر هو أن الحشوات
في الأسنان تضعف بمرور
الوقت مما يجعل من السهل أن
تدخل البكتيريا إلى السن
وتلحق به التسوس.

كيف يمكنني أن أتلافى مشاكل الأسنان واللثة؟
بتنظيف الأسنان بالفرشاة بانتباه مرتين يوميًا،
باستعمال معجون أسنان يحتوي على
الفلورايد للمساعدة على منع التسوس.
يجب تنظيف الأسنان من
الأمام والخلف وتنظيف
ما بين الأسنان باستعمال
خيط أو شريط التنظيف.
وإذا كان هناك جسر في فمك
(وهو الهيكل الذي يربط
الأسنان الصناعية بأسنانك الطبيعية)
فعليك بتنظيف الأسنان التي تحمل الجسر
بالفرشاة وخيط التنظيف بانتباه كبير.

يمكنك أيضاً حماية أسنانك
بتجنب المأكولات الخفيفة
الغنية بالسكر والمرطبات
الحلوة بين الوجبات.
إذا كنت تحب المشروبات والمأكولات
الحلوة فلا تتناولها إلا مع الوجبات. أما بين
الوجبات فاشرب المياه وتناول المأكولات
الصحية غير السكرية التي لا تلتصق بالفم.

متي علي أن أزور طبيب الأسنان؟
لا تنتظر حتى يحصل مكروه لأسنانك،
بل راجع طبيب الأسنان بشكل منتظم.

فهذه الزيارات تساعد
على كشف الدلائل الأولى
لتسوس الأسنان وأمراض
اللثة التي يمكن أن تؤدي
إلى خسارة الأسنان.

Text by the New South Wales Multicultural Health
Communication Services (<http://mhcs.health.nsw.gov.au>)
Software by Healthway Software ©2002 This work is licensed
under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-
NoDerivs License <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/us/>

A Healthy Roads Media project

www.healthyroadsmedia.org

Getting Older? Why Teeth and Gums are Important for Good Health –
Arabic (Last reviewed 2/2008)