

العناية بالفم والأسنان

بإمكانك الإعتناء بصحة الفم والأسنان بنفسك وذلك عن طريق تناول الأطعمة المفيدة صحياً وتنظيف الأسنان بالفرشاة مرتين باليوم بإستعمال معجون الأسنان الفلوري بالإضافة إلى مراجعة عيادة طب الأسنان بانتظام. إن مسؤولية الوالدين هي التأكد من العناية بأسنان أطفالهما وأن الأطفال تنظف أسنانها مرتين باليوم بالفرشاة.

خدمات الرعاية الصحية للفم

- تحصل على خدمات العناية بالفم والأسنان من المراكز الصحية. أطلب المزيد من المعلومات عن خدمات المركز الصحي من أقرب مستوصف صحي. لمكان سكنك.
- يحصل الشباب تحت سن 18 سنة من العمر على خدمات عناية الأسنان من المركز الصحي مجاناً. أما من أتمو 18 سنة من العمر وأكبر فيدفعون الرسم المستوفى عن مراجعة المركز لقاء العناية. كذلك يستوفي المركز غرامة من كل من أتم سن 15 سنة من العمر وتخلف عن الحضور لموعد محجوز بالعيادة دون إعلام المركز عن إلغاء الموعد ضمن المحددة للإلغاء.
- يمكنك أيضاً مراجعة عيادات طب الأسنان الخاصة
- تعوض مؤسسة التقاعدية العامة كيلا جزءاً من تكاليف طب الأسنان لدى العيادات الخاصة. لكن ينبغي التذكر أنها لا تعوض كل المبلغ. تطلب التعويضات من كيلا مباشرة.
- يعمل في العناية بالفم والأسنان طبيب الأسنان وممرضة طب الأسنان وفني نظافة الفم.

متى يستحسن مراجعة عيادة طب الأسنان؟

- عندما تعاني من ألم أو عوارض ألم بالأسنان فينبغي عليك الإتصال بعيادة طب الأسنان الموجودة بالمركز الصحي الذي تتبع له أو مباشرة بطبيبك الشخصي. أما حالات المرض أو الوجع المفاجئ فتم معالجتها بعيادة المناوبة.
- يجب مراجعة عيادة العناية بالفم وطب الأسنان بالمركز الصحي بشكل منتظم وبمواعيد متفق عليها.
- ويتولى الوالدان مسؤولية التأكد من مراجعة الأطفال لعيادة العناية بالفم وطب الأسنان.
- عليك حجز موعد في وقت مبكر. ويحق لك تلقي العلاج في مدة أقصاها ستة أشهر. أما في الحالات المستعجلة فيمكنك الحصول على العلاج بأسرع من ذلك.

ومن الجدير بالذكر أن أمراض الفم يمكن أن تتطور إلى درجة خطيرة قبل أن تظهر الأعراض في الفم أو الأسنان. ولذلك فمن الضروري مراجعة عيادة العناية بالفم والأسنان لعمل الفحوص الصحية اللازمة. ويجب التذكر أن لصحة الفم والأسنان علاقة مع مجمل صحة الإنسان. فعلى سبيل يؤثر السكري والروماتيزم على صحة الفم والأسنان والعكس بالعكس. وبجدر بالإنتى أن تذكر لطبيب الأسنان وفني نظافة الأسنان إن كانت حاملاً والأدوية التي تتناولها والأمراض التي تعاني منها إن كانت موجودة.

أعم أمراض أسنان الأطفال

- تصاب أسنان الأطفال بالنخر أكثر من أسنان الكبار. يبدأ النخر عندما تذوب طبقة مينا الأسنان الواقية.
- ويمكن الوقاية من النخر بمادة الفلور الموجودة في معجون الأسنان الفلوري.
- الخلل بالعض هو أيضاً ظاهرة شائعة لدى الأطفال. يصحح خلل العض بواسطة علاج تصحيح الأسنان.
- يسبب شرب المشروبات الغازية عموماً ذوبان طبقة المينا الواقية. كذلك قد يسبب مشروب رضاعة الأطفال الصغار أيضاً ذوبان الأسنان الواقية وبالتالي النخر.

تتألف أعراض النخر من لمع الأسنان وظهور الألم. وقد يصعب أحياناً على الشخص ملاحظة النخر. أم عند الأطفال الصغار فقد يظهر النخر فوراً بعد ظهور الأسنان، وقد يتطور بسرعة أكبر من سرعة نخر أسنان الكبار. ويمكن تفادي نخر أسنان الأطفال بواسطة تفادي الوجبات الصغيرة من الحلويات والمشروبات المحلاة. ومن أجل المحافظة على أسنان الأطفال سليمة وخالية من النخر يجب أن تنظف مرتين باليوم بالفرشاة وباستعمال معجون الأسنان الفلورين وعادة ما تكفي نقطة واحدة من هذا المعجون.

قد تنتقل البكتيريا التي تسبب أمراض الفم بواسطة لعاب الكبار إلى الأطفال الصغيرة. لذلك لا يجوز وضع أدوات طعام الأطفال أو المصاصة في فم الكبار. ويمكن تفادي عدوى البكتيريا بواسطة تحديد مواعين وأدوات أكل خاصة للطفل وتخصيص فرشاة أسنان خاصة به. وقد تحدث العدوى أحياناً عبر تذوق طعام الطفل أو لعق مصاصته.

أعم أمراض أسنان الكبار

- أمراض اللثة هي أعم أمراض الفم لدى الكبار. وأمراض اللثة هي أمراض بكتيرية إنتهاجية. وإذا لم تعالج فيمكن أن تؤدي إلى سقوط الأسنان. ويمكن تفادي أمراض اللثة وعلاجها بواسطة تنظيف الأسنان مرتين باليوم بشكل جيد.
- نخر الأسنان هو أيضاً مرض شائع لدى الكبار. ومن الطبيعي أن تظهر جذور أسنان الكبار وبذلك تصبح عرضة للنخر أيضاً. ويمكن تفادي نخر الأسنان أيضاً باختيار الطعام الصحي المناسب لذلك.
- يزيد التدخين من أمراض اللثة والأغشية المخاطية بالفم.

تتألف أمراض اللثة من إتهاب اللثة و البارودونيت أي الإلتهاب العميق. وإذا لم يتم علاج هذه الأمراض فقد تؤدي إلى سقوط الأسنان. وفي البداية يظهر باللثة نزيف دموي عند تنظيفها بالفرشاة، ومع مرور الزمن تصبح رائحة الفم والتنفس كريهة جداً إذا لم تعالج أمراض إتهاب اللثة.

ما هو سبب مرض الأسنان واللثة؟

إن سبب ألتخر وأمراض اللثة هو تشكل طبقة لزجة من البكتيريا على الأسنان تزداد سماكتها كل يوم. ومع مرور الزمن تصبح هذه الطبقة قاسية وتتحول إلى ما يسمى كلس الأسنان. ويمكن ملاحظة إتهاب اللثة بواسطة النزيف الذي عادة ما يحدث عند تنظيف الأسنان بالفرشاة. ومن الجدير بالذكر أن التدخين يزيد من خطر الإتهاب ويمنع ظهور الأعراض أنه يخفض من سرعة دوران الدم باللثة.

كذلك قد يحدث النخر بسبب السكر والأطعمة والمشروبات الحاوية على السكر والحلويات وعصير الفواكه والفواكه المجففة. إن أكثر عوامل ضرر صحة الفم والأسنان هي الأطعمة غير الصحية وإهمال تنظيف الأسنان.



ماذا يمكنك أن تعمله من أجل صحة الفم؟

يجب تنظيف طبقة البكتيريا المتكلسة صباحاً ومساءً بفرشاة أسنان طرية وباستعمال معجون الأسنان الفلوري. نظف أيضاً حدود اللثة بالفرشاة ونظف أيضاً مابين الأسنان.

الوالدان مسئولان عن العناية بفم الأطفال وسلامة أسنانهم. ومن الجدير أن الطفل قد لا يتعلم تنظيف أسنانه بمفرده قبل بلوغه سن المدرسة. ولذلك فهو يحتاج إلى مساعدة الوالدين.

كذلك تحتاج بدلات الأسنان الصناعية إلى تنظيف منتظم من أجل الحفاظ على سلامة الأغشية المخاطية بالفم والأسنان الأصلية المتبقية.

يجب تناول وجبة الصباح والغداء والمساء و 1-2 وجبات صغيرة أي ما مجموعه 4-6 وجبات باليوم. وبعد الأكل يستحسن مثلاً مضغ علكة كسيلوتول. تأكد من تناولك غذاءاً متنوعاً ولا تنسى شرب الماء.

تعتبر منتجات الكسيلستول بديلاً مجدياً عن الحلويات. إن الكسيلتول هو منتج طبيعي يحفظ الأسنان ويمنع النخر.

ويمكنك الحصول على المزيد من المعلومات عن العناية بالفم والأسنان من عيادة طب الأسنان. وتوجد تعليمات مختلفة للنساء الحوامل والوالدين والشيوخ والأشخاص المصابين بمختلف الأمراض.

معلومات إضافية:

- من طبيب الأسنان، وفني نظافة الفم وممرضة طب الأسنان
- المركز الصحي الذي تتبع له ومن صفحة الإنترنت لبلديتك
- مكاتب مؤسسة التقاعدية العامة كيلا أو صفحة الإنترنت www.kela.fi

