

ضيفنا في سطور



تكريم د. يوسف معرفي من قبل رئيس الأكاديمية الأميركية لتركيبات الأسنان الثابتة في شيكاغو

إحصائي التركيبات وزراعة وتجميل الأسنان بعبادة بيان أكد أن نسبة نجاح زراعة الأسنان تصل إلى 95٪.

د. يوسف معرفي لـ «الأنباء»: الأسنان خط الدفاع الأول عن القلب

د. يوسف صادق معرفي إحصائي التركيبات الثابتة والمتحركة وزراعة وتجميل الأسنان، حاصل على التخصص من جامعة جورجيا الطبية بالولايات المتحدة الأميركية عام 2008، وحاصل على ماجستير في علوم طب الأسنان والاستعاضة الصناعية من جامعة بوسطن بالولايات المتحدة الأميركية عام 2009. حاصل على الجزء الأول من البورد الأميركي المتخصص في الاستعاضة الصناعية عام 2009، وعلى بكالوريوس طب جراحة الفم والأسنان من جامعة القاهرة، وعلى شهادة في الدراسات المتقدمة في علوم طب الأسنان من جامعة ميرلاند بالولايات المتحدة الأميركية عام 2005. عضو أكاديمية الأميركية لتركيبات الأسنان الثابتة، وعضو الكلية الأميركية للاستعاضة الصناعية، وعضو في جمعية أطباء الأسنان الكويتية. أعد د. معرفي 3 بحوث باللغة الإنجليزية وتم نشرها في مجلات عالمية بأميركا في مجال تخصصه من ضمنها بحث الماجستير.

يهوى لعب كرة القدم ويمارسها منذ مرحلة الطفولة إلى جانب البلياردو والسنوكر. متزوج ولديه طفلة عمرها 5 سنوات واسمها زينب. ينتمي لها عندما تكبر أن تحب المجال نفسه لأنه يرى أن المجال الطبي جميل ويخدم الناس خاصة أن زوجته صيدلانية وإحصائية طب بديل وأعشاب.



د. يوسف معرفي يرد على أسئلة القراء

زينب ابوسيدو
الأسنان من أهم مقومات الجمال عند المرأة والرجل على السواء وهي التي تعطي الوجه البشري تكوينه الحقيقي، إضافة إلى أنها مع اللثة تشكل المحتوى الحقيقي للابتسامة المشرفة.

انطلاقاً من هذه البديهية يصبح الاهتمام بصحة الأسنان إضافة إلى أهميته في المحافظة على الصحة العامة، سبباً للحفاظ على الجمال والابتسامة وبشكل الوجه المتناسق وما يسمى بـ «الطلة البهية» للمرأة أو للرجل وكلنا يعرف من خلال ما نتذكره عن جداتنا وأجدادنا حين بلغوا سن العجز وقدموا أسنانهم، كيف كان يتغير شكل وجوههم عندما كانوا يخلعون أطقم أسنانهم حيث تتدلى الشفاة إلى الداخل، وتغور الحدود ويصبح الوجه منطويا على نفسه في شيخوخة لا حد لها.

والاهتمام بالأسنان عبارة عن سلوكيات صحية، يجب ممارستها باستمرار. انطلاقاً من فرشة الأسنان إلى التنظيف بالخيط إلى زيارة طبيب الأسنان بشكل دوري إلى المسارعة في علاج السن المريضة وتركيب الحشوات والجسور لأن فقدان إحدى الأسنان يحرض عظم الفك على الضور ولو قليلاً، مما يترك أثره على شكل عظام الوجه وبالتالي الشكل النهائي للفك والوجه، ويعني الاهتمام بالأسنان التعامل معها على أنها عظام وظيفتها المساعدة على تغذيتنا، فهي أعضاء حية، تحتاج إلى الغذاء ومن واجبنا تغذيتها بالمداومة على الخضار والفواكه والأكثار من الحليب ومشقاته والبيض، لتأمين الكلس والفلور، والعناصر اللازمة لنموها وصلابتها ومقاومتها.

ويحذر د. يوسف صادق معرفي إحصائي التركيبات وزراعة وتجميل الأسنان بعبادة بيان لطب الأسنان الذي استضافته «الأنباء» للرد على اتصالات القراء، من المشكلات السنوية التي تواجههم بان اللويحة الجرثومية أو ما يسمى بـ «البلاك» خطرة على الأسنان وعلى اللثة، مشيراً إلى أنها السبب الرئيسي لتسوس الأسنان ونخرها والسبب الأساسي لانتهابات اللثة، ولا يمكن مقاومتها إلا بالتنظيف اليومي لمنعها من الترسب حول الأسنان ونحت اللثة، حيث تشكل بيئة جرثومية فعالة في تدمير الأسنان واللثة.

وينصح د. معرفي مرضى القلب بضرورة انتباههم الجيد لأسنانهم، لسهولة وصول الميكروبات من الأسنان واللثة إلى القلب بسبب كثرة الشعيرات الدموية في الفم ويحذر هؤلاء من عدم تنظيف أسنانهم بعد كل وجبة طعام، كما يشدد على ضرورة أن يداوموا على زيارة طبيب الأسنان كل ثلاثة أشهر لمراقبة أسنانهم وعلاجها في حال تطلبت ذلك.

وحول زراعة الأسنان أكد د. معرفي أن نسبة نجاح زراعة الأسنان تصل الآن إلى 95٪، بشرط وجود لثة سليمة وعظام كافية في الفك كما يحذر الأمهات من خطورة مص الأصبع عند الطفل بعد سن الخامسة في الوقت الذي يعتبر فيه أن مص الأصبع عند الأطفال خلال الأربع سنوات الأولى أمر طبيعي، وغير خطر كما يؤكد أن تقويم الأسنان يبدأ عادة في سن الثانية عشرة عند اكتمال نمو الأسنان الدائمة ويلفت انتباه القراء إلى أن خلوص فم العقل أحياناً قد يؤدي إلى شلل في منتصف الفك السفلي خصوصاً إذا كانت جذور السن قريبة من العصب الرئيسي للفك ولا ينسى أن يحذر من خطورة التدخين الذي يؤدي إلى تصبغ الأسنان وخشونتها وتقرحات الفم وجفافه، وينصح أولئك الذين فقدوا أسنانهم ويستخدمون طقم الأسنان بضرورة المداومة على وضعه، حتى لا يتغير لونه في الفم وضرورة خلعها عند النوم، ووضعها في الماء أو في معقمات خاصة، كما يشير أخيراً إلى أن راحة الفم الكريمة إضافة إلى الأسباب السنوية المعروفة قد تدل على مرض في مكان آخر وينصح بتتبع أسبابها لمعالجتها، فإلى التفاصيل:

بعد تبييض الأسنان.. تجنّبوا القهوة والشاي والمشروبات الغازية والكاتشب

«البلاك» هو لويحة جرثومية ترسب على سطح الأسنان وهي سبب التسوس والتهابات اللثة

قشرة السيراميك الحديثة تعالج بعض حالات التواء وبروز الأسنان



(حسن حسيني)

د. يوسف معرفي يتحدث لـ «الأنباء»

نداء: عملت تبييضاً لأسناني فكيف أحافظ عليها؟
للمحافظة عليها والحصول على أفضل النتائج تجنبي في الأسبوع الأول القهوة أو الشاي، وكذلك المشروبات الغازية الداكنة، والمرق أو الدقوس أو الكاتشب، وصلصة الصويا، وابتعدي عن التدخين إذا كنت مدخنة، من جهة أخرى استخدمي معجون أسنان أبيض اللون خاص بالتبييض من 3 إلى 5 مرات في اليوم، وتناولي المأكولات البيضاء، مثل صدر الدجاج، الديك الرومي، والأسماك، وكذلك الأجبان والزبادي والموز أو التفاح، وركزي على الخبز الأبيض والرز الأبيض.

عبدالله: ما سبب إصابة الأسنان بالتسوس؟
تعيش في الفم أنواع عديدة من الجراثيم تمتزج مع اللعب وبقايا الطعام، وتشكل مادة لزجة بيضاء اللون تترسب على سطح الأسنان، وتسمى اللويحة الجرثومية «البلاك» فهي السبب الأول والرئيسي لإصابة الأسنان بالتسوس.

كيف تعمل اللويحة الجرثومية على إصابة الأسنان بالتسوس؟
تتغذى الجراثيم على السكريات التي نتناولها في غذائنا اليومي، وتقوم بتفكيكها فينتج عن هذا التفكك أحماض تترسب على سطح الأسنان تؤدي إلى تحلل المادة المعدنية الحامية الموجودة في طبقة المينا السنوية وتقوم الجراثيم بتخريب الجزء اللاعدي العضوي من السن.

كيف أحمي أسناني من التسوس؟
عليك الاهتمام بالغذاء الجيد المتوازن والسذي يحتوي على المعادن والفيتامينات والتقليل من تناول السكريات بين الوجبات الرئيسية قدر الإمكان وتفريش الأسنان بعد كل وجبة، وقيل النوم بالمعجون المنفلور واستخدام الخيط السني.

زراعة الأسنان

أسماء: أريد أن أسأل عن نسبة نجاح عملية زراعة الأسنان؟
نسبة نجاح زراعة الأسنان تتجاوز الـ 95٪.

كم سنة يمكن أن تعيش زراعة الأسنان؟
تتطلب زراعة الأسنان الرعاية ذاتها التي تتطلبها الأسنان الطبيعية، بما في ذلك استخدام فرشاة الأسنان والخيط والزيارة الدورية لطبيب الأسنان.

هل تصلح زراعة الأسنان للجميع؟
بشكل عام لا توجد معوقات لزراعة الأسنان، ويجب أن تكون اللثة سليمة وأن يكون هناك عظام كافية لغرز الزرعة، كما يجب على المريض الالتزام بإرشادات التنظيف والانظام في زيارة طبيب الأسنان، وبالنسبة للمدخنين ومرضى السكر والقلب فيجب دراسة حالتهم بصورة شخصية لأن زراعة الأسنان عادة ما تكون أقل نجاحاً معهم.

شيماء: ما سبب حدوث بعض التصبغات السوداء أو الخضراء على أسنان الأطفال؟
تتكون بعض التصبغات عادة نتيجة للنمو البكتيري في الفم، أو جراء تناول بعض الأطعمة أو نتيجة لبعض التفاعلات الكيماوية من الفم. أن بعض هذه التصبغات من الممكن أن تعود للظهور ثانية بعد تنظيفها، ويعتبر التنظيف اليومي للفم بعد تناول الطعام وقيل الذهاب للنوم من أهم العوامل الواقية في عدم ظهور هذه التصبغات ثانية.

أم أنور: ما أسباب رائحة الفم الكريهة؟
تسوس الأسنان وأمراض اللثة وتراكم فضلات الأكل بين الأسنان، وجفاف الفم، إضافة إلى النشاط البكتيري المفرط في اللسان، بسبب احتمالية «الكثرة»، أي سيلان اللعاب خلف الأنف وكذلك التهابات الحنجرة واللوز، وفي حالات نادرة جداً قد تكون الرائحة غير المحببة في الفم

السنت: توجد عندي سن بارزة للخارج، وينزل منها دم بين الحين والآخر، ما أسباب هذا النزف؟
هل الضرس سليم أم مكسور؟
الضرس سليم.
قد يكون هناك التهاب في اللثة، أو جبر متراكم حوله لأنه بارز للخارج، مما سبب التهاب حوله فكلما تفرش أسنانه ينزل الدم، واحتمال أن الضرس مصاب بالتهاب داخلي من الأسفل عليك مراجعة الطبيب لمعرفة السبب وعلاجه.

العلاج بالطعام

ما الطعام الصحي للمحافظة على سلامة الأسنان؟

دليلاً على وجود علة، أو مشكلة صحية أخرى، وفي تلك الحالة، لابد من الاهتمام بمعالجتها وعدم إهمالها، ولكن على الأغلب فإن سبب الراحة يكون لأسباب متعلقة بالفم ويمكن معالجتها.

هدى: ما الخراج السني؟
هو ورم أو انتفاخ يحدث في اللثة نتيجة لالتهاب في سن ما، ينحصر في جذر السن والعظم المحاذي للسن، مسبباً فتحة في اللثة يخرج منها الصديد، وقد يصبح الوجه أو الفك متورماً ومؤلماً، لذا يجب عدم إهمال الخراجات الحادثة في الفم والأسنان واصطحاب الطفل على الفور لأخذ العلاج اللازم.

القشور التجميلية

سمر: ما الفرق بين الفينيرز واللومينيرز؟
قشرة السيراميك التجميلية الحديثة تعطي صلابة للأسنان وتحميها من التسوس، وهي نوعان:

1- الفينيرز: تتطلب إزالة جزء بسيط من الأسنان وذلك باستخدام آلة الحفر مع حقن مادة التخدير أولاً.

2- اللومينيرز: لا تتطلب إزالة جزء من الأسنان ولا حقن مادة التخدير، وهي تشبه الأظافر السائبة الصناعية.

ومن الممكن معالجة بعض حالات فراغات الأسنان وبروزها وأعواجها بأحد هذين النوعين من القشور التجميلية.

سمير: ما فائدة الجسر المؤقت؟
الهدف من الجسر المؤقت هو حفظ الأسنان في مكانها، ومنع حساسيتها ومن المهم جداً اتباع الإرشادات لضمان أفضل النتائج الصحية والتجميلية، فيمكنك تجنب الأطعمة الصلبة أو اللزجة خاصة «العلك» للحفاظ على ثبات الجسر المؤقت، وحاول أن توضع الطعام على الجهة الأخرى. قم بتنظيف أسنانك بالفرشاة بشكل عادي، ولكن كن حذراً عند تنظيفها بالخيط.

عبدالله: ما العمر الصحيح والمناسب للبدء في تصحيح الأسنان المعوجة؟
هذا يعتمد بالطبع على مدى الأعوج، وسوء الإطباق الحادثين عند الطفل وعلى سببهما أيضاً، فبينما يحتاج بعض الأطفال إلى عناية خاصة قبل المدرسة فإن معظمهم يبدأ في العلاج التقويمي في سن 12 سنة من العمر أي بعد اكتمال بزوغ جميع الأسنان الدائمة.

وتعتبر مراقبة الطفل أثناء نموه ونمو أسنانه من الأمور المهمة التي قد توفر على كل من الأهل والطبيب الكثير من الجهد في المستقبل، لذا يجب التعاون مع طبيب الأسنان في أخذ المشورة من إحصائي التقويم، إذا لزم الأمر.

سنت: توجد عندي سن بارزة للخارج، وينزل منها دم بين الحين والآخر، ما أسباب هذا النزف؟
هل الضرس سليم أم مكسور؟
الضرس سليم.

قد يكون هناك التهاب في اللثة، أو جبر متراكم حوله لأنه بارز للخارج، مما سبب التهاب حوله فكلما تفرش أسنانك ينزل الدم، واحتمال أن الضرس مصاب بالتهاب داخلي من الأسفل عليك مراجعة الطبيب لمعرفة السبب وعلاجه.



الاهتمام بطقم الأسنان المتحرك

رضوان: متى تستعمل اطقم الأسنان المتحركة؟
أجدادنا وجدانتنا، آباؤنا وأمهاتنا غالبا ما يفقدون أسنانهم، وينصحهم طبيب الأسنان بوضع أجهزة صناعية سنية «طقم الأسنان» متحرك للاستعاضة عن الأسنان المفقودة. الأجهزة المتحركة منها الجزئي في حال وجود أسنان في الفم أو الكامل في حال فقد الكلي للأسنان تؤمن لهم هذه الأجهزة القدرة على الأكل والشعور المرجح بعد خلع الأسنان، ومظهر أفضل. فقدان الأسنان يسبب ميل الأسنان المجاورة نحو الفراغ الناتج عن

جداونا وجدانتنا، آباؤنا وأمهاتنا غالبا ما يفقدون أسنانهم، وينصحهم طبيب الأسنان بوضع أجهزة صناعية سنية «طقم الأسنان» متحرك للاستعاضة عن الأسنان المفقودة. الأجهزة المتحركة منها الجزئي في حال وجود أسنان في الفم أو الكامل في حال فقد الكلي للأسنان تؤمن لهم هذه الأجهزة القدرة على الأكل والشعور المرجح بعد خلع الأسنان، ومظهر أفضل. فقدان الأسنان يسبب ميل الأسنان المجاورة نحو الفراغ الناتج عن



بعد التركيب



الفك السفلي قبل تركيب التاج

وصول الميكروبات من الفم إلى القلب يضاعف مشاكل القلب والأوعية الدموية

الأقل، للوقاية من أمراض القلب والأسنان، وتؤكد عند ذهابك لطبيب الأسنان ان تحضر تقريرا عن حالة القلب ووضعك الصحي من قبل الطبيب الإخصائي المعالج حتى يستطيع طبيب الأسنان اتخاذ الإجراءات اللازمة، ووصف الأدوية المناسبة لحالتك.

تختلف الإجراءات العلاجية السنية، ومريض القلب يحتاج لاحتياطات وإجراءات خاصة قبل البدء بالعلاج مثل إعطاء مضادات حيوية وبمقدار معين قبل البدء بعلاج الأسنان حتى تساعد الجسم على التصدي ومقاومة أي ميكروب قد يدخل الجسم عن طريق الفم.

سامح: لماذا يعطى مريض القلب مضادات حيوية عند علاج أسنانه؟

يحتاج مريض القلب الاهتمام بأسنانه وصحتهم أكثر من غيرهم لما فيه من خطر عليهم، فالفم يحتوي على عدد كبير من الأوعية الدموية التي يمكن عن طريقها ان يصل أي ميكروب إلى القلب مما يؤدي إلى مضاعفة مشاكل القلب والأوعية الدموية.

فعلى مريض القلب تنظيف أسنانه بالفرشاة والمعجون مع الخيط السني بعد كل وجبة طعام وذلك بطريقة سليمة، وأن يراجع طبيب الأسنان بشكل دوري كل 3 أشهر على



بعد تركيب التاج



الفك العلوي قبل التركيب

سرطان الفم وعادة التدخين

كيف يسبب التدخين سرطان الفم؟

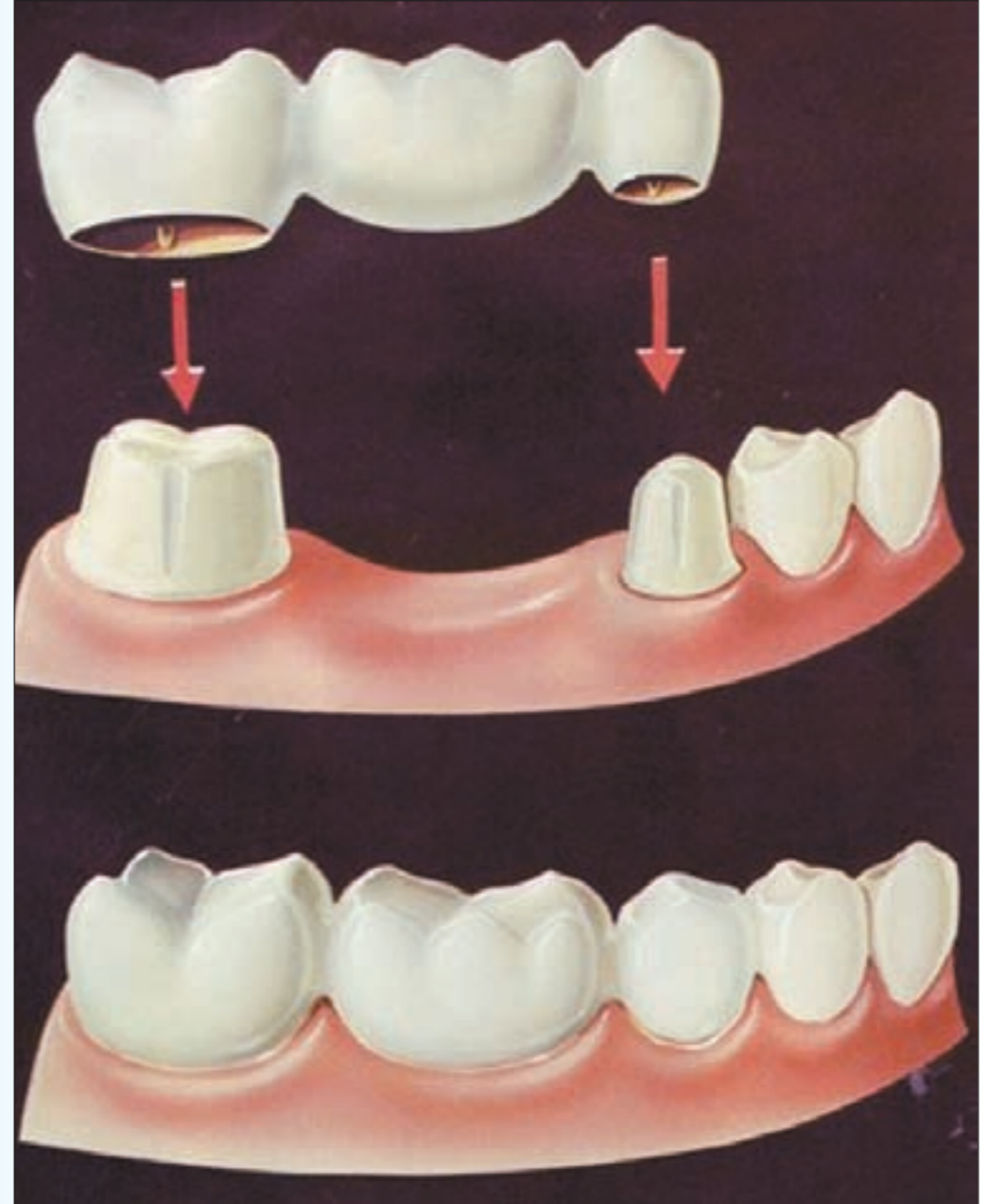
قد تتحول بعض الأمراض والتقرحات الفموية المصاحبة للتدخين إلى سرطانات خبيثة نتيجة الإهمال بالصحة الفموية، والاستمرار بعادة التدخين، مع عدم مراجعة طبيب الأسنان. شروق: ما أسباب التهاب اللثة؟ ان السبب الرئيسي هو طبقة البلاك، وهي طبقة لزجة غير مرئية تتكون من ملايين الجراثيم والبكتيريا وبقايا الطعام واللحباب ويسبب خاضتها للزجة فإنها تلتصق بالأسنان وحول حواف اللثة ولا يمكن إزالتها إلا باستخدام الفرشاة والخيط السني. عند إهمال تلك الطبقة الجرثومية وعدم إزالتها تتصلب وتتحجر وتتحول إلى طبقة جيرية «كلسية» على الأسنان وتحت اللثة، وهذه هي الخطوة الأولى لالتهاب اللثة، فالجير طبقة خشنة، واللثة نسيج ناعم عند احتكاكها ببعض تنزف اللثة وتخدش، كما ان الجير بسطحه الخشن يعيق تنظيف الأسنان مما يوفر البيئة المناسبة لتكاثر المزيد من البكتيريا الضارة.

علاج اللثة من قبل المريض والطبيب

كيف يمكن علاج اللثة؟

هناك مرحلتان لعلاجها، احدهما مسن قبيل المريض عن طريق اهتمامه بالنظافة الفموية من حيث عدد مرات استعمال الفرشاة باليوم وعن طريق الاستخدام الصحيح لها، وعن طريق استخدام الفرشاة الناعمة والخيط السني والغسولات الفموية «المضمضات» وعن طريق تقليل من أكل الحلويات والسكريات وكذلك المتابعة والزيارة الدورية لطبيب الأسنان للكشف المبكر عن أي إصابة في السن أو اللثة.

المرحلة الثانية للعلاج تكون من قبل الطبيب المختص وتكون عن طريق إزالة الترسبات الجيرية من على الأسنان وتحت اللثة وجذر السن، وإزالة الصبغات الناجمة عن التدخين وبعض المشروبات كالشاي والقهوة، وكذلك إجراء بعض العمليات الجراحية للحالات التي تستدعي ذلك.



جسور وتليسات سنية بربع ساعة فقط

الجسر الطبيعي، وكذلك يختار اللون المناسب الذي يتطابق مع لون الأسنان الطبيعي للمريض، ومن ثم تعطي الأوامر من برنامج الكمبيوتر لجهاز حفر دقيق خاص بجانب الكمبيوتر ليحفر ويصقل الشكل الذي تم اختياره ونحصل في النهاية على تاج أو تليسة أو جسر يتناسب مع الأبعاد الدقيقة التي تم تصويرها في الفم. ففي الخطوة الأولى يتم تصوير الضرس المراد عمل تاج له داخل الفم أو خارجه بواسطة كاميرا ليزيرية خاصة ثلاثية الأبعاد ثم يقوم النظام الكمبيوتر ببناء السن بشكل افتراضي ثلاثي الأبعاد، وهناك خيارات كثيرة داخل برنامج الكمبيوتر للاشكال بحيث ينتقي الطبيب شكل السن المناسب وبعد ذلك يتم إعطاء الأوامر لآلة الحفر لتشكيل التاج أو التليسة أو الجسر ويوجد جهاز خاص لتنفيذ الأوامر بحفر قطعة الخزف التي تكون على شكل مكعب.

دخل الكمبيوتر في طب الأسنان وتستخدم الآن تكنولوجيا جديدة تدعى صناعة الجسور والتيجان عن طريق الكمبيوتر وهو نظام ذكي يتيح للطبيب صناعة التليسات أو التيجان والجسور في ربع ساعة فقط بدلا من الانتظار لمدة اسبوع في الطرق التقليدية وتتم الصناعة عن طريق جهاز حفر وتشكيل موصول بالكمبيوتر.

والتقنية الحديثة تعتمد على قياس ثلاثي الأبعاد بأشعة الليزر لصورة السن أو الضرس ونقلها إلى الكمبيوتر، ومنها تظهر على الشاشة ومن ثم يقوم الطبيب بواسطة برنامج كمبيوتر ذكي بإضافة بعض التفاصيل إلى شكل التليسة أو التاج المطلوب، ثم يوضح الكمبيوتر شكل التليسة أو التاج النهائي، ومن الممكن للطبيب إجراء أي تعديل في هذه المرحلة، ويختار بعدها من مادة السيراميك قطعة مستطيلة توضع داخل الجهاز تتناسب مع حجم التاج أو التليسة أو

آخر صيحة في تجميل الأسنان

سمعا عن قشرة السيراميك أو اللومينيرز فهل لك أن تحدثنا عنها؟

قشرة الفينيرز واللومينيرز أحدث ما توصل إليه علم طب الأسنان، فهي تعطي الشخص ابتسامة هوليودية مشرقة، وتعتبر علاجاً امثل لبعض حالات تصبغ الأسنان وقد تكون قشرة السيراميك حلاً لبعض حالات ازدحام الأسنان الامامية البسيط، إذا كان المريض لا يتقبل فكرة التجميل، فإن هذا النوع من العلاج، يكون سريعا واثما، ويعطي المريض ابتسامة جميلة فجمال الأسنان وبياضها يؤثر إيجابا في ثقة الإنسان بنفسه، وتجعله بحالة نفسية أفضل.

ولكن يجب أن يكون التركيب على يد اخصائي تركيبات وتجميل الأسنان مع مساعدة فني صناعة الأسنان فهو شريك أساسي لاختصاصي التركيبات وتجميل الأسنان، ويجب أن يكون ذا خبرة علمية وعملية، زراعة الأسنان هي الحل الأمثل لتعويض الأسنان المفقودة مع شرط توافر العظم الكافي لقرن السن، كتعويض للجذر المفقود.

رائحة الفم الكريهة تدل على وجود علة أو مشكلة صحية خارج الفم ولا بد من الاهتمام بمعالجتها

يجب استخدام طقم الأسنان يوميا وإهماله يؤدي إلى تغير في ثباته في الفم

المداومة على الخضراوات والحليب والبيض ومراجعة الطبيب كل ستة أشهر تحافظ على أسنانك



مرحب: ما الشروط الواجب توافرها لوضع غرسات الاسنان؟ وجود كمية عظم كافية عرضيا وطوليا، وان يكون المريض بحالة صحية جيدة، وان تكون صحة الفم والأسنان بحالة جيدة.

عبدالعزيز: ما سبل العناية بزراعات الاسنان؟ يجب الحرص على زيارة الطبيب المعالج مرة كل 6 اشهر للفحص والتنظيف، في حال تم تنظيف غرسات الاسنان تستخدم ادوات بلاستيكية لتجنب خدش قواعد هذه الغرسات وما تحملها من اسنان اصطناعية، لان خدشها يزيد من خشونة اسطحها، مما يؤدي الى سهولة تجمع الاطعمة والجراثيم عليها، كما يجب اجراء عملية التنظيف بعد كل وجبة باستخدام اجهزة تنظيف ناعمة لتجنب خدش اسطح قواعد الغرسات، وتحملها من اسنان اصطناعية.

أهمية الفلور

عيسى: ما دور الفلور في حماية الاسنان من التسوس؟ الفلور يزيد من صلابة ميناء السن، ويجعلها أكثر مقاومة للتسوس، والنخور الصغيرة يمكن ان تتوقف، او حتى يعاد تصلبها بزيادة التمعن ويمكن تطبيق الفلور على الاسنان من خلال: الطريق الموضعي بتطبيقه مباشرة على الاسنان، والطريق العام بإدخاله عبر الدورة الدموية. يؤخذ الفلور بالطريق العام عن طريق الفم لياخذ طريقه الى الاسنان عن طريق الدورة الدموية، ويمكن الحصول عليه من المصادر الغذائية والماء او مسرى أخرى، مثل حبة دوأئية، او حبوب مص او قطرات، الى آخره. والماء المفلور هو طريقة فعالة في الخفض من مشكلة تسوس الاسنان فقد ثبت ان تطبيق الفلور بالطرق المختلفة، يخفض نسبة تسوس الاسنان إلى 60٪، ومياه بعض المناطق تحتوي على الفلور بشكل طبيعي وفي مناطق أخرى يضاف الفلور عمدا إلى المصادر المائية، مع ان هناك بعض الاخصائيين لا يوافقون على اعطاء الفلور بالشكل الدوائي لتأثيره السلبي على العظام. وتكون الفائدة العظمى من الفلور العام عند الأطفال منذ الولادة وحتى عمر 14 سنة وذلك بسبب انه عندما يمتص الفلور فإنه يدخل خلال الدورة الدموية ويتدخل أثناء تكون الاسنان في بناء بنية الميناء جاعلا الاسنان أكثر قدرة على مقاومة الاحماض. ويعتبر الفلور فعلا جدا في التحكم بتسوس الاسنان عندما يستعمل كما ينبغي واذ لم يستخدم بالجرعة السليمة فمن الممكن ان يكون ساما، وقد تحدث بقع فلورية على الاسنان.

الاسنان والتدخين

عبدالفتاح: هل التدخين يؤثر على الاسنان بصورة مباشرة؟ يعتبر التدخين من اكبر الافات التي يعاني منها كل مجتمع، ويعد من الاخطار الرئيسية التي تهدد صحة الانسان، حيث تتعدى المشكلة الشخص المدخن نفسه الى من حوله من غير المدخنين عن طريق «البخر الفموي» وهو ما يعرف بالتدخين السلبي عن طريق الهواء. فالمدخن يحتوي على عدة مواد سامة وضارة أهمها مادة النيكوتين وهي مادة شبة قلوية لها تأثير خطير على الجسم وصحته العامة، مثل القلب والجهاز التنفسي وعلى صحة وسلامة الفم والأسنان خاصة. ان للمدخن الجمالي للأسنان أهمية بالغة لدى الكثير من الناس، حيث انه يؤثر بشكل مباشر على لون الاسنان الذي يتغير من الأبيض أو الأبيض المصفر الى لون أكثر اصفرارا ومنها الى البني الداكن، وهذا ما يسمى بتصبغ الاسنان.

الخضراوات والحليب والبيض، ولكن من المهم أيضا مراجعة طبيب الأسنان كل ثلاثة أو ستة أشهر وللحفاظ على نظافة الأسنان عليك بتفريش أسنانك بعد كل وجبة ومحاولة التقليل من الوجبات الإضافية بين الوجبات الرئيسية كالحلويات والوجبات السريعة، وتنظيف ما بين الأسنان بالخيط.

عزة: كيف نحافظ على التركيبات الثابتة «التيجان»؟

يجب تنظيف الأسنان واللثة بفرشاة الأسنان والخيط الطبي ولا تقومي بتثبيت التاج بنفسه في حالة سقوطه، بل راجعي الطبيب لأخذ موعد لدراسة سبب سقوطه والعمل على تثبيت التاج، ولا تقومي بمضغ قوالب الملح والحلويات الصلبة، أو أي طعام صلب لاحتمال حدوث كسر في بنية التاج.

إبراهيم: ولماذا أعمارها 8 سنوات و5 سنوات وأسنانها معوجة متى أستطيع عمل تقويم لهما؟

أسنانها حاليا لبنية، خصوصا ذا السنوات الخمس وتبدل في سن الست أو السبع سنوات أو في سن الثماني سنوات، فمزال هناك أسنان تبدل، لذلك التقويم غير مجز في هذا العمر وهو يبدأ عموما من سن 12 عاما إلى 13 عاما.

هل اعوجج الأسنان وراثي؟ قد يكون وراثيا، وقد يكون لصغر الفك.

كيف أحافظ على طقم الأسنان

هنا: كيف أحافظ على الطقم المتحرك؟

يجب استخدام الطقم يوميا فعدم استخدامه لفترة يؤدي إلى تغير في ثبات الطقم وعند حدوث تغير في ثبات الطقم في الفم أو في حالة الكسر، لا تقومي بإجراءات التصليح بنفسك وحاولي الاتصال بالطبيب فورا، ويجب تنظيف الطقم بشكل جيد بعد كل وجبة بواسطة فرشاة الأسنان واستخدام منظفات التركيبات المتحركة، ولا تستخدم الكحول أو المنظفات المركزة أو المبيضات أو المياه المغلية لتنظيف الطقم، كما لا يجب استخدامه أثناء النوم، بل يجب وضعه في الماء أو المنظفات الكيميائية الخاصة لاحتمال تعرضه إلى الجفاف اذا تم تركه في الجو وتم تغير في الثبات نتيجة التغير في الطقم.

علي: عادة ما أ شاهد البيض يضع على اسنانه فصوصا لامعة، او ملونة مثل «الترتر»، هل هذا نوع من الزينة؟

هذا عبارة عن فص صغير لامع، كالذي يوضع على الحجابات وغالبا ما تضعها النساء وخصوصا صغار السن كنوع من الزينة ويعطي منظرا جماليا على الاسنان الامامية وليس لها أي مضار طبية، فهي توضع بسهولة وتزال بسهولة.

ضرس العقل

هل ضرس العقل له عصب داخلي ام لا وهل له اهمية؟

طبعاً كل ضروس الانسان لها اعصاب، فكل ضرس يدخل فيه أكثر من عصب حسب موقع الضرس وهناك عصبان رئيسيان من اليمين واليسار يغذيان الاسنان، فضرس العقل اذا حدث له شيء، يشعر به الانسان، واذ كان الضرس محشورا داخل العظم، فإن خلعه قد يسبب شللا بمنتصف الفك السفلي او يحدث تنميلا في عصب الفك السفلي، وليس كل ضرس عقل يزال يحدث شللا، هذا فقط في حالة اذا كانت جذور ضرس العقل قريبة من العصب الرئيسي المغذي للفك.