

العناية بالأسنان

المحتويات

مقدمة

١. تسوس الأسنان
٢. البلاك و الجير واصفرار الأسنان
٣. حساسية الأسنان
٤. تزاخم الأسنان والعضة غير المتناسقة
٥. ألم الأسنان وأمراض الأسنان

مقدمة

الابتسامة هي أهم سر من أسرار الجمال، والابتسامة هنا تعنى الأسنان. فكم من امرأة سحرتنا بابتسامتها ولو لم تكن على قدر من الجمال وكم امرأة ظللنا نعتقد أنها جميلة طالما لم تفتح فمها وما أن ابتسمت حتى خاب ظننا بعدما رأينا أسنانها المنحورة الصفراء. لن نبالغ إذا قلنا أن أسنانك هي عقد اللؤلؤ أو الجواهر التي تضيء وجهك و تعطي لابتسامتك الجمال والجاذبية. وكلما ضيعت سنا واحدة منها كلما اختل العقد أو نقص جماله. فالأسنان بالإضافة إلى أنها موضع اهتمام علم التجميل تأخذ أهمية كبيرة في علم الطب الذي توصل إلى أن خللها وإمراضها هي السبب في العديد من الأمراض الأخرى ولها علاقة بالصحة العامة ككل.

لذا جاءت التوجيهات النبوية في هذا الشأن للحفاظ على أسنان جميلة ونظيفه وصحيه فأمرنا النبي صلى الله عليه وسلم باستخدام السواك وقال لولا أشق على أمتي لأمرتهم بالسواك عند كل صلاة

أولاً: تسوس الأسنان

يتكون تسوس الأسنان عندما تتمكن البكتيريا الموجودة في الفم من نخر و تكوين فجوات في الأسنان. النتيجة النهائية للتسوس هو هدم بنية السن الخارجية و الوصول الى عصب السن حيث تتسبب البكتيريا بعدها بآلام الأسنان و فقدانها. تحدث الإصابة بتسوس الأسنان عندما تترك بقايا الأطعمة المحتوية على السكريات مثل الحلويات و المشروبات الغازية و الخبز على الأسنان. تقوم البكتيريا التي تعيش في فمك بضم هذه الأطعمة و تحويلها إلى أحماض. تقوم هذه الأحماض بمهاجمة طبقة المنيا على أسطح الأسنان محدثة فجوات على هذه الأسطح.

من هم أكثر الناس عرضة للإصابة بتسوس الأسنان؟

يعتقد كثير من الناس أن الأطفال هم المعرضون الوحيدون للإصابة بتسوس الأسنان، لكن الصحيح هو أن التغيرات التي تصاحب التقدم في السن تجعل من مشكلة تسوس الأسنان مشكلة تواجه البالغين أيضا. حالة تراجع اللثة بعيدا عن الأسنان والتي تنتج عادة بسبب الإصابة بأمراض اللثة الشديدة تساهم في كشف جذور الأسنان. للبلاك كما تساهم الرغبة الملحة للنساء الحوامل لتناول الأطعمة السكرية في جعلهن أكثر عرضة لتسوس الأسنان.

قد تكون أسنان كبار السن التي بها حشوات معرضة أيضا للإصابة بالتسوس حول حواف هذه الحشوات. حيث أنهم افتقدوا و هم أصغر سنا للمعرفة الهامة بفوائد الفلورايد وغيرها من الإرشادات الطبية الحديثة والتي كان من شأنها مساعدتهم في تجنب هذه المشكلة. تُضعف أو تنكسر هذه الحشوة مع مرور الوقت مما يسمح للبكتيريا بالتراكم في الفتحات الصغيرة جدا الناتجة عن ذلك مسببة تسوس الأسنان.

كيف لي أن أعرف بوجود تسوس في أسناني؟

- يستطيع طبيب أسنانك الكشف عن التسوس أثناء زيارتك الدورية له. يكون سطح سنك المصاب حساسا عندما يستخدم طبيبك أحد أدواته الطبية للتحقق من وجود

التسوس. كما أن الأشعة السينية تساعد كثيرا في الكشف عن التسوس قبل أن يصبح ظاهرا أو مرئيا. لذلك فإنه يوصى بزيارة طبيب الأسنان بانتظام للكشف عن أي من الأمراض التي تهدد صحة الفم والأسنان في مراحلها المبكرة.

- قد تعاني من ألم في الأسنان في مراحل تسوس الأسنان المتأخرة و يزداد الألم خاصة بعد تناول مشروبات أو مأكولات سكرية أو ساخنة أو باردة.
- من المؤشرات المرئية لتسوس الأسنان وجود فجوات على الأسنان.

كيف تتم معالجة تسوس الأسنان؟

- يعتمد علاج التسوس على عمق و امتداد التسوس في السن نحو الجذور.
- الحشوة: إذا لم يكن التسوس عميقا، فإنه يعالج بعملية حفره لإزالته ومن ثم حشو السن بخليط من الفضة، أو الذهب، أو البورسلين، أو بالحشوة البيضاء. تعتبر هذه المواد المقوية أو المساعدة آمنة صحيا لحشو الأسنان. لقد ظهرت بعض المخاوف الصحية من استخدامات الحشوات المصنوعة من الزئبق ومشتقاته، خاصة املغم الفضة (وهو خليط من الزئبق والفضة)، إلا أن جمعية أطباء الأسنان الأمريكية - ADA - ومنظمة الأغذية والأدوية الأمريكية - FDA - بالإضافة إلى جمعية أطباء الأسنان البريطانية - BDA - يدعمون استخدام الحشوة الفضية. و يقرون أن الحساسية الناتجة عن استخدام هذه المواد نادرة الحدوث كما هو الحال بالنسبة لاستخدامات المواد الأخرى سالفه الذكر.
 - التاج: إذا كانت إصابتك بالتسوس بليغة وقد وبقي جزء بسيط من بنية السن، ففي هذه الحالة سيتم علاجه باستخدام. التاج بعد إزالة وإصلاح الجزء المتضرر من السن بشكل مدروس، يوضع التاج على بقية أجزاء السن التي نجت من التسوس. تصنع مادة التاج من الذهب، أو البورسلان أو البورسلان المختلط بمعادن أخرى.
 - علاج العصب: إذا كان التسوس عميقا مما أدى إلى موت عصب أو لب السن، فسيلجأ طبيبك إلى علاج عصب السن. خلال إجراء هذه العملية يتم استئصال العصب، و الأوعية الدموية، و الأنسجة الأخرى مع الأجزاء المسوسة من السن المصاب. بعدها يتم

وضع سداد او حشوة محكمة لمنع أي تسربات من الفم داخل السن. و قد يرى طبيبك المعالج أنه من الضروري وضع تاج بعد معالجة الجذور

- وسائل العلاج الجديدة قيد التطوير: من هذه الطرق التجريبية استخدام تقنية شعاع الليزر للتحقق من تطورات فجوات الأسنان أسرع من الوسائل التقليدية الأخرى مثل: الأشعة السينية أو غيرها من الفحوصات الطبية. في معظم حالات الإصابة، فإنه إذا تم الكشف عن التسوس في مرحلة المبكرة فإن ذلك يساعد على وقف تقدم أو تطور التسوس إلى الأسوأ.

- الحشوة الذكية: تعمل الدراسات الحديثة على تطوير تقنية "الحشوة الذكية" والتي تقوم على منع تطور الإصابة بتسوس الأسنان المحشوة عن طريق تزويد هذه الأسنان والأسنان الأخرى المجاورة لها ببطيء ومع مرور الوقت بالفلورايد

ثانياً: البلاك والجير واصفرار الاسنان

البلاك هو طبقة لزجة عديمة اللون تتكون من البكتيريا و السكريات تسبب تسوس الأسنان و التهابات و أمراض اللثة. عند إهمال إزالة البلاك فان هذه الطبقة يمكنها أن تتكلس و تقسو مكونة طبقة قاسية سميكة تدعى بالجير.

ما هي الأسباب المؤدية لتكون طبقة البلاك و لماذا تعتبر مشكلة صحية؟

تتكون طبقة البلاك عندما تترك بقايا الأطعمة المحتوية على الكربوهيدرات (السكريات والنشويات) مثل المشروبات الغازية، الزبيب، الكيك، والحلويات بشكل متكرر على الأسنان. تتغذى البكتيريا التي تعيش في فمك على هذه البقايا من الأطعمة مكونة الأحماض، ومع مرور الوقت تعمل هذه الأحماض على إتلاف طبقة المينا على سطح الأسنان، والذي يؤدي بدوره إلى الإصابة بتسوس الأسنان. يمكن أن تتكون طبقة البلاك على جذور الأسنان تحت اللثة حيث تتسبب في أمراض اللثة و ما يصحبها من اهتزاز أو تفتت لعظام الفكين.

كيف يمكن تجنب الإصابة بالبلاك؟

تفاديك للبلاك يجنبك الغالبية العظمى من مشاكل الأسنان. يمكنك تجنب تكون طبقة البلاك باتباعك الآتي:

- تفريش أسنانك مرتين في اليوم على الأقل بفرشاة أسنان ذات شعيرات ناعمة. عند قيامك بعملية تنظيف أسنانك كن حريصاً على تنظيف المنطقة الموجودة بين الأسنان واللثة. و لا تنسى أن تستخدم معجون أسنان يحتوي على الفلورايد.
- استخدام خيط الأسنان مرة في اليوم على الأقل لإزالة جزيئات الطعام والبكتيريا من بين الأسنان.
- زيارة طبيب الأسنان أو أخصائي صحة الفم والأسنان مرة كل ستة شهور للتأكد من نظافة و سلامة أسنانك.

- استشر طبيبك في مدى ملائمة وافي أسطح الطواحن - sealant - لك. الوافي عبارة عن طبقة أو غطاء من البلاستيك تغطي بها أسطح الأسنان الماضغة لحمايتها من التسوس.
- تناول وجبات غذائية متوازنة وحاول التقليل من الوجبات الخفيفة التي قد تتناولها بين وجبات الطعام الرئيسية. إذا احتجت إلى تناول إحدى هذه الوجبات الخفيفة، فعليك اختيار وجبات صحية ومغذية مثل: الروب الخالي من أية إضافات، جبن، فاكهة أو خضراوات طازجة مثل التفاح حيث يعمل على إزالة بقايا وجزيئات الطعام من الفم كما أنه يساعد اللعاب في الفم على معادلة الأحماض الناتجة عن البلاك وبالتالي التخفيف من ضرره
- تعدد الأسباب المؤدية لإصفرار الأسنان أو تغير لونها عن الأبيض الطبيعي. من هذه الأسباب ما يلي:
- الطعام والشراب: من المأكولات والمشروبات التي تساهم في تغير لون الأسنان:
 - القهوة
 - الشاي
 - الكولا
 - الخمر
- استخدام منتجات التبغ: منها تدخين السجائر ومضغ منتجات التبغ.
- عدم توفر العناية الصحية بالأسنان: كعدم تنظيف الأسنان بالفرشاة و الخيط بشكل صحيح لإزالة البلاك أو القهوة أو التبغ من على الأسنان والتي تعمل على تغير لون الأسنان.
- بعض الأمراض: يندرج تحت هذه الأمراض كل من:
 - الأمراض التي تؤثر سلبا على طبقة المينا (وهي الطبقة الخارجية التي تعطي الصلابة للأسنان). كما تؤثر بعض الأمراض على عاج السن (الطبقة التحتية للسن أسفل طبقة المينا) وفي جميع الحالات تؤدي إلى تغير لون الأسنان.
 - قد تساهم بعض طرق العلاج أو طرق الكشف عن الأمراض في تغير لون الأسنان مثل:

- الإشعاعات المستخدمة للرأس و الرقبة
- العلاج الكيميائي
- التهابات معينة تصيب الأم الحامل والتي تؤثر سلبا على مراحل تكوين طبقة المينا عند جنينها فيولد وتلك الطبقة ناقصة النمو.
- بعض الأدوية: تشمل هذه الأدوية
- المضادات الحيوية: مثل تيتراسايكلن - Tetracyclin - والذي يعرف بتأثيره على لون الأسنان عندما يتم وصفه للأطفال الصغار (أقل من ٨ سنوات) والذين لم يكتمل نمو أسنانهم بعد.
- غسول الفم وخاصة الأنواع التي تحتوي على - Chlorhexidine و Cetylpyridinium - والتي تؤدي إلى اصفرار الأسنان وتبقعها
- أدوية الحساسية - Antihistamines
- أدوية الأمراض النفسية
- أدوية ضغط الدم
- بعض المواد الطبية: بعض المواد المستخدمة في مجال طب الأسنان مثل: حشوة الأسنان الفضية والتي تستخدم في عمليات إصلاح الأسنان التالفة، وأيضا المواد المحتوية على كبريتيد الفضة و التي تشكل بقع سوداء أو رمادية على الأسنان.
- التقدم في العمر: كلما تقدمت في العمر، فإن الطبقة الخارجية للمينا تضعف وتزول تدريجيا مخلفة اللون الأصفر الطبيعي لعاج السن.
- عوامل وراثية: يختلف الناس في درجة سماكة ولون طبقة المينا حسب طبيعة أسنانهم وتكوينها أو حسب عوامل وراثية مختلفة. كلما قل سمك طبقة المينا زادت الأسنان اصفرار.
- عوامل بيئية: الإستخدام المفرط للفلورايد سواء من المصادر البيئية (مثل المعدلات المرتفعة لنسبة الفلورايد في مياه الشرب) أو من المنتجات المحتوية على الفلورايد (مثل تلك الموجودة في معجون الأسنان، و غسول الفم، و ملحقات الفم الإضافية) والتي تساهم في جميع الحالات بإصفرار الأسنان.

• كدمات أو الصدمات على الفم: على سبيل المثال عندما يسقط الطفل الصغير لسبب ما و يؤذي أسنانه، فإن ذلك يعرقل نمو طبقة المينا والتي تعد من أهم العوامل التي تساعد على الحفاظ على لون الأسنان الطبيعي. كما أن لهذه الكدمات أثر كبير في تغير لون أسنان البالغين أيضا، فهي مشكلة لا تقتصر على الأطفال فقط.

كيف يمكنني تجنب إصفرار أسناني؟

١. عليك تغيير بعض عاداتك اليومية مثل:

- الأقلال عن التدخين وشرب القهوة.

- الإعتناء بأسنانك وذلك بتنظيفها بالفرشاة والخيط بانتظام ومراجعة طبيب الأسنان كل ٦ أشهر لتنظيف أسنانك بشكل طبي وصحي.

٢. في حالة إصفرار أسنانك دون أية مبررات سابقة، و استمرار هذا الإصفرار حتى مع الإلتزام بعادات نظافة الفم والأسنان، و في حالة ظهور عوارض أخرى للإصابة فإن عليك مراجعة طبيب أسنانك على الفور.

ما هي طرق العلاج المتوفرة لتبييض الأسنان وإزالة إصفرارها؟

تختلف طريقة العلاج المستخدمة في تبييض الاسنان أو إعادة لونها الطبيعي باختلاف السبب المؤدي لاصفرارها أو تبقعها. من هذه الطرق:

• استخدام التقنيات السليمة في تنظيف الأسنان بالفرشاة والمعجون الخاص بتبييض الأسنان.

• تجنب تناول الأطعمة والمشروبات التي تسبب اصفرار الأسنان.

• استخدام الحشوات البيضاء.

• استخدام التيجان.

• استخدام القشرة التجميلية للأسنان الأمامية - Veneers.

• استخدام أدوية تبييض الأسنان التي تصرف للمريض من الصيدليات دون الحاجة لوصفة طبية

ثالثا: حساسية الأسنان

حساسية الأسنان هي حالة من عدم الارتياح أو الألم التي تصيب سن واحد أو مجموعة من الأسنان عند تناول مأكولات أو مشروبات ساخنة أو باردة أو سكرية أو حامضة أو حتى عند تنفس هواء بارد عن طريق الفم. قد يكون الألم حادا أو مفاجئا أو واحزا باتجاه عصب سن معين أو مجموعة من الأسنان.

ما الذي يسبب حساسية الأسنان؟

تصبح الأسنان حساسة عندما تنكشف الطبقة التحتية من الأسنان - عاج السن - للعوامل الخارجية في الفم نتيجة انحسار أنسجة اللثة بعيدا عن الأسنان. وبما أن جذور الأسنان غير مغطاة بطبقة المينا الصلبة، فإن المشروبات أو المأكولات الساخنة، الباردة أو السكرية تستطيع عبور طبقة العاج لتصل في النهاية إلى عصب السن، مما يشعرك بألم في أسنانك.

من العوامل التي تسبب تفاقم مشكلة حساسية الأسنان:

- تفریش الأسنان بعنف: مع مرور الوقت، فإن تفریش أسنانك بشكل عنيف أو تفریشها مستخدما فرشاة أسنان ذات شعيرات خشنة أو صلبة، قد يضعف طبقة المينا على سطح أسنانك والذي يؤدي بدوره إلى تعريض أو كشف عاج السن للمثيرات الخارجية. وقد تسبب هذه العملية أيضا في تراجع وانحسار اللثة بعيدا عن الأسنان وبالتالي كشف جذور الأسنان الحساسة.
- تراجع اللثة: عند انحسار وتراجع اللثة بسبب إصابتك بأمراض اللثة مثلا، فإن سطح جذور السن تصبح معرضة ومكشوفة.
- كسر الأسنان: يؤدي تحطم أو كسر السن إلى تراكم البكتيريا الموجودة في البلاك في الفراغات الناتجة عن الكسر وبالتالي يصبح طريقها أسهل للوصول إلى عصب السن مسببة التهابه وتهيجه ويصاحب ذلك آلام شديدة.
- طحن الأسنان: إن طحنك لأسنانك قد يؤدي إلى إضعاف أو إزالة طبقة المينا من على سطح الأسنان وبالتالي كشف الطبقة التحتية للسن.

- استخدام منتجات تبييض الأسنان: القيام بتبييض الأسنان أو استخدام معاجين الأسنان المحتوية على مركبات كربونات صوديوم ومركبات البروكسيد أحد العوامل الرئيسية في حساسية الأسنان.
 - عمرك: تبلغ معدلات الإصابة بحساسية الأسنان ذروتها ما بين عمر ٢٥ الى ٣٠ سنة.
 - تراكم البلاك: يتسبب ظهور البلاك على سطح جذور الأسنان في إصابة السن بالحساسية.
 - استخدام غسول الفم: خصوصا عند الذين يستخدمون الغسول بكثرة. و السبب وراء ذلك أنه إذا كان عاج سنك مكشوبا لأي سبب كان، فاعلم أن بعض أنواع غسول الفم التي تصرف دون الحاجة إلى وصفة طبية تحتوي على أحماض معينة قد يكون لها أثرا سلبيا في تفاقم مشكلة حساسية الأسنان، حيث تزيد هذه الأحماض من التلف في عاج سنك. في حالة إصابتك بحساسية الأسنان، فعليك استشارة طبيب أسنانك حول استخدام محاليل طبيعية تحتوي على الفلورايد.
 - الأطعمة الحمضية: إن تناولك هذا النوع من الأطعمة بكثرة مثل (الليمون و الطماطم و المخللات و الشاي) يؤدي إلى تآكل طبقة المينا على سطح الأسنان.
 - الخضوع لعمليات جراحية حديثا: قد تصاب بحساسية الأسنان نتيجة إجراء عمليات تنظيف الأسنان، علاج العصب، تركيب التيجان و إعادة ترميم الأسنان التالفة. علما بأن هذا النوع من حساسية الأسنان يستمر لفترة قصيرة حيث يزول خلال ٤-٦ أسابيع.
- ماذا يمكنني أن أفعل لأخفف من ألم حساسية الاسنان ؟
- العناية بصحة الفم والأسنان: عليك اتباع ارشادات نظافة الفم و الأسنان مستخدما فرشاة وخيط الأسنان لضمان نظافة جميع أجزاء فمك وأسنانك.
 - استخدام فرشاة أسنان ذات شعيرات ناعمة: سيساعد ذلك على التقليل من احتكاك الفرشاة بسطح الأسنان وسيساعدك أيضا على التخفيف من تهيج اللثة. احرص على تفريش أسنانك بلطف حول حدود اللثة حتى لا تؤذي أنسجة اللثة الداعمة للأسنان.

- استخدم معجون أسنان طبي لتخفيف حساسية أسنانك: هناك العديد من المنتجات المتوفرة لعلاج حساسية الأسنان. ومع استخدامك أحدها بانتظام ستلاحظ بأن الحساسية تزول تدريجيا. قد تحتاج حالتك أن تجرب أنواعا مختلفة من معاجين الأسنان الخاصة بعلاج حساسية أسنانك حتى تجد أفضلها وأنسبها لك. يمكنك اتباع إحدى النصائح الطبية التي تشير إلى وضع طبقة من معجون الأسنان الذي يناسبك على جذور الأسنان المكشوفة قبل ذهابك إلى النوم. ولا تستخدم معجون الأسنان الخاص بعلاج الجير، وإنما من الأفضل أن تستخدم معجون أسنان يحتوي على الفلورايد
- انتبه لما تأكله: تجنب تناول الأطعمة الحمضية حيث تعمل هذه المأكولات على إذابة طبقة المينا تدريجيا مما يؤدي إلى كشف طبقة السن التحتية. وقد يكون لها أثر سلبي في تفاقم مشكلة الحساسية وبالتالي زيادة ألم أسنانك.
- استخدم منتجات طبية تحتوي على الفلورايد: يساهم استخدام غسول الفم المحتوي على الفلورايد في التخفيف من حساسية أسنانك. استشر طبيبك عن أفضل الأنواع المستخدمة في المنزل.
- تجنب طحن أسنانك: إذا كنت تعاني مشكلة طحن الأسنان أثناء النوم فعليك استخدام واقي الفم.
- راجع طبيب أسنانك دوريا: قم بتلك الزيارات لتنظيف أسنانك لإفادتك بتعليمات وإرشادات هامة حول صحة فمك وأسنانك، ولكي يتم علاج أسنانك بالفلورايد كل ٦ أشهر.
- إذا لم تستفد من طرق الوقاية السابقة واستمرت حساسية أسنانك، فعليك التحدث لطبيب أسنانك. قد يجري طبيب أسنانك إحدى العمليات الجراحية التي من شأنها علاج حساسية أسنانك. مثل:
- استخدام حشوة أسنان بيضاء لتغطية وحماية سطح جذور الأسنان المكشوفة.
- طلاء جذور الأسنان المكشوفة بالفلورايد.
- استخدام واقي أسطح الطواحن لعاج الأسنان المكشوفة.

رابعاً تزامم الأسنان (تداخلها او التوائها)

هناك العديد من الأسباب التي تؤدي الى ازدحام، التواء، أو تداخل الأسنان. فأسنان بعض الناس كبيرة بالنسبة لحجم أفواههم، مما يسبب تزامم الأسنان لعدم وجود مساحة كافية لاستيعاب الأسنان. و في حالات أخرى نجد أن حجم الفك العلوي لبعض الناس يختلف عن حجم الفك السفلي، فينتج عن ذلك بروز أحد الفكين بشكل مشوه.

ما هي الأسباب المؤدية لازدحام الأسنان؟

- تعتبر معظم حالات تزامم الأسنان و بروز أحد الفكين أو كليهما معا حالات وراثية، كما هي الحال عندما ترث لون عينيك من أحد أفراد عائلتك أو عندما ترث حجم يدك.
- فقدان بعض الأسنان في مرحلة مبكرة من عمر الطفل أو الشخص البالغ قد تكون من الأسباب المؤدية إلى التعرض إلى ازدحام الأسنان وعدم تناسق العضة.
- خطأ في إجراء إحدى عمليات ترميم الأسنان (على سبيل المثال: الحشوة أو

التاج)

- عدم اتساع الفك لاستيعاب جميع الأسنان التي تبرز.
- التهابات اللثة.
- الضغط الزائد أو المفرط على الأسنان واللثة.
- إصابة الوجه بجروح شديدة قد تكون عاملا من عوامل الإصابة بعدم تناسق العضة.
- أورام الفم و الفك.
- ممارسة بعض العادات التي تضر بصحة الفم والأسنان و التي يعاني منها الأطفال كمص الإبهام، دفع اللسان، استمرار الطفل في استخدام المصاصة أو زجاجة الحليب حتى بعد عمر الثالثة.

ما هي المشاكل الصحية التي تنتج عن ازدحام الأسنان وعدم تناسق العضة؟
من الأضرار الناتجة:

- إعاقة عملية المضغ السليمة.
- صعوبة المحافظة على نظافة الأسنان مما يزيد خطورة الإصابة بتسوس الأسنان، والتهابات أو أمراض اللثة.
- إجهاد الأسنان و الفك وعضلات الفم بدرحة كبيرة مما يزيد من خطورة كسر أو تحطم الأسنان.
- عدم الرضا بالإبتسامة و ما لهذا الشعور من آثار سلبية على ثقة الشخص بنفسه.

كيف يمكنني أن أعرف بإصابتي بازدحام الأسنان وعدم تناسق الفكين؟
يستطيع طبيب أسنانك الكشف عن إصابتك بازدحام الأسنان وعدم تناسق الفكين عن طريق إجراء بعض الفحوصات الطبية لفمك، فكك، و المظهر الخارجي لوجهك. ومن المؤشرات الأخرى التي يبحث عنها طبيبك:

- عدم تناسق صفي الأسنان.
 - مظهر الوجه غير الطبيعي (خصوصا عند منطقة الفم).
 - صعوبة في مضغ الطعام أو العض.
 - صعوبة في الكلام ومنها اللثغة.
- يقوم عادة طبيب الأسنان بتحويلك إلى أخصائي تقويم الأسنان (وهو المختص بتشخيص وعلاج ازدحام الأسنان وعدم تناسق الفكين).

ما هي الفحوصات التي سيجريها أخصائي تقويم الأسنان؟

الأشعة السينية: تساعد على توفير المعلومات الخاصة بمواقع الأسنان وجذورها تحت اللثة، بالإضافة إلى بروز أي أسنان فوق اللثة. تبين الأشعة السينية الشاملة العلاقة بين الأسنان والفكين وبين الفكين والرأس.

الصور الفوتوغرافية للوجه: يحتاج أخصائي تقويم الأسنان لهذه الصور الفوتوغرافية لإجراء مزيد من الفحوصات المرتبطة بعلاقة الأسنان والفك والرأس.
طبعة الأسنان: وذلك عندما يطلب طبيب أسنانك أن تعض إلى أسفل على مادة تستخدم لاحقاً في عمل نسخة طبق الأصل من أسنانك.

- ما هي طريقة علاج ازدحام الأسنان وعدم تناسق الفكين؟
بعد أن تتم عملية تشخيص حالتك، فإن أخصائي تقويم الأسنان يكون قادر على تحديد طريقة العلاج الأفضل لك.
- بالنسبة لبعض الناس، يكون استخدام أداة تقويم متحركة (قابلة للخلع والتركيب) لتثبيت الوضع الجديد للأسنان هو الحل الأمثل لمشكلتهم.
 - من طرق العلاج الأخرى، إزالة سن أو اثنين من الأسنان المزدحمة لتخفيف هذا الازدحام.
 - بالنسبة لمعظم الناس، من الضروري استخدام تقويم الأسنان الثابت لحل المشكلة.
 - في بعض الحالات النادرة، قد يحتاج أخصائي تقويم الأسنان إلى إجراء عملية جراحية خصوصاً لحالات الإصابة بتراكب العضة أو بروزها

خامسا: ألم الأسنان وأمراض الاسنان

يختلف تعريف كلمة "ألم" من شخص إلى آخر. لكن بشكل عام كلما ازداد اهتمام الشخص بأسنانه قل احتمال حدوث الألم. السبب الرئيسي وراء ألم الأسنان الحاد هو التسوس العميق أو أمراض اللثة. عنايتك بأسنانك بالشكل الصحيح تجنبك التسوس والتهابات اللثة و بالتالي تجنبك الألم.

هناك العديد من الأسباب المؤدية إلى ألم الأسنان، كلها مزعجة. أفضل وسيلة للتعرف على سبب الألم هو معرفة نوع ألم الأسنان و حدته.

ما هي أسباب ألم الأسنان الحاد ؟

هناك عدة أسباب لألم الأسنان الحاد، أهمها:

١. ألم عند تناول مأكولات أو مشروبات باردة أو ساخنة أو سكرية:
- ينتج هذا الألم نتيجة وجود فجوات في السن بسبب التسوس. تدخل المأكولات أو المشروبات إلى داخل السن و تقوم بإثارة العصب مسببة الألم. في أيامه الأولى يستمر الألم بضع ثواني إلى دقيقة.
- علاج هذه الحالة هو تنظيف السن من التسوس و وضع حشوة لإغلاق الثقب.
٢. ألم حاد دون أي مسبب أو ألم حاد أثناء النوم:
- ينتج هذا الألم بسبب وصول التسوس إلى العصب.
- يمكن التخلص من هذا الألم بأحد العلاجات التاليين: علاج العصب أو خلع السن. و يعتمد العلاج على مدى تسوس السن. إذا كان التسوس منتشرًا و قام بهدم نسبة كبيرة من بنية السن فالخل هو خلع السن. أما إذا كان السن يتحمل الترميم فالعلاج الأمثل هو علاج العصب و من ثم ترميم السن.
٣. ألم حاد عند المضغ (عند انطباق الأسنان على بعضها):
- يمكن لعدة أسباب ان تؤدي لهذا الألم أهمها:
 ١. وجود كسر في السن أو جذر السن.
 ٢. التهاب حاد عند جذر السن.
- يمكن التخلص من هذا الألم بأحد العلاجات التاليين: علاج العصب أو خلع السن.

٤. ألم حاد عند تفريش الأسنان:

- مع تدهور حالة اللثة الصحية بسبب الإهمال أو بسبب تقدم العمر تنحسر اللثة و تنكشف بذلك جذور الأسنان الحساسة. ملامسة فرشاة الأسنان لهذه الجذور أو ملامسة الفرشاة للثة الملتهبة يسبب هذا الألم.
- إذا كان الألم نتيجة أمراض اللثة فالعلاج يبدأ بتنظيفها عند طبيب الأسنان و اتباع تعليماته. أما إذا كان الألم نتيجة ملامسة الفرشاة لجذور السن الحساسة فإن استخدام معجون أسنان خاص بالأسنان الحساسة لمدة أسبوع على الأقل كفيل بحل المشكلة. راجع طبيب أسنانك لمعرفة أفضل معجون لحالتك.
- عند أي مرحلة من مراحل ألم الأسنان يجب أن أراجع طبيب الأسنان؟

عليك مراجعة طبيب أسنانك في أقرب وقت ممكن عندما:

- يستمر ألم أسنانك لفترة تزيد عن يوم أو يومين.
 - يكون ألم أسنانك شديداً وغير محتمل.
 - تشعر بارتفاع في درجة حرارتك.
 - حدوث ألم في الأذن.
 - لا تستطيع فتح فمك بشكل طبيعي.
- تعد زيارة طبيب الأسنان ومن ثم توفير العلاج المناسب للألم أهم ما يجب فعله. عليك علاج السبب المؤدي للألم بأسرع وقت لتفادي انتشار ألم أسنانك إلى أجزاء أخرى من وجهك و رأسك أو قد ينتشر الالتهاب المسبب للألم لينتقل عبر الدورة الدموية.

ماذا يحدث أثناء زيارة طبيب الأسنان؟

سيسعى طبيب أسنانك للحصول على ملفك الصحي السابق، كما سيجري لك فحص طبي شامل. سيسألك طبيبك بعض الأسئلة المتعلقة بألم أسنانك الذي تشعر به. تتنوع هذه الأسئلة بين:

- متى بدأت تشعر بالألم؟
- ما هي شدة الألم؟
- أين تشعر بالألم بالضبط؟
- ما العوامل التي تزيد ألمك سوءاً؟
- ما الذي يساعدك على تخفيف إزالة الألم؟
- سيقوم طبيب أسنانك بفحص كلٍ من:

- وجهك

- فمك

- أسنانك

- لثتك

- فكيك

- لسانك

- حلقك

- تجاويف فمك

- أذنيك

- أنفك

- ورقبتك

تُحدد حدة ألم أسنانك الطريقة التي يستخدمها طبيبك لعلاج الألم، فقد يحتاج طبيبك لاستخدام الأشعة السينية والتي تعتبر طريقة مهمة من طرق إجراء الفحوصات الطبية.

كيف يمكن تجنب الإصابة بألم الأسنان؟

بما أن معظم آلام الأسنان تنتج عن تسوسها أو بسبب أمراض اللثة، فإن اتباعك إرشادات نظافة الفم والأسنان سيكون لها دور كبير في التقليل من خطر الإصابة بآلام الأسنان.

تشمل هذه العادات:

- تفرش الأسنان بانتظام باستخدام معجون أسنان يحتوي على الفلورايد.
- التنظيف باستخدام خيط الأسنان مرة في اليوم على الأقل.

• مراجعة طبيب الأسنان مرتين على الأقل في السنة للعناية بأسنانك وتنظيفها بشكل صحي وطي.

إلى جانب هذه العادات الصحية، عليك أيضا التقليل من الأطعمة السكرية كما يجب عليك استشارة طبيب أسنانك عن أفضل أنواع العلاج بالفلورايد

ألم مفصل الفك

ما هو مفصل الفك؟

مفصل الفك هو النقطة أو المنطقة التي يلتقي فيها الفك السفلي بعظمة الجمجمة، والتي تقع مباشرة أمام أذنيك على جانبي رأسك. تتصف هذه المفاصل بالمرونة التي تسهل حركة الفك للأسفل والأعلى و لليمين و اليسار لتمكنك من الكلام و المضغ و التثاؤب. تتحكم العضلات المتصلة والمحيطة بمفاصل الفك في موضع وحركة الفك.

ما الذي يسبب آلام المفاصل؟

لا زالت الأسباب المؤدية لآلام المفاصل مجهولة، ولكن يعتقد أطباء الأسنان أن هذه الآلام تنتج عن تعرض عضلات الفك أو أجزاء من مفاصل الفك نفسها إلى مشكلات صحية معينة.

من الأسباب المؤدية لآلام مفاصل الفك:

- صدمات الفك

- جروح أو أمراض مفاصل الفك

- جروح أو تمزقات عضلات الوجه و الرقبة.

من الأسباب الأخرى المؤدية لآلام المفاصل:

• طحن الأسنان أو الضغط عليها بإحكام والذي يؤدي بدوره إلى توليد ضغط كبير

على مفاصل الفك

• انزلاق قرص مفصل الفك (و هو ما يصدر أصواتا)

- التهابات مفاصل الفك
- الضغوط النفسية والتي تجعل المصاب بما يشد أو يضغط على عضلات وجهه وفكه أو قد تدفعه إلى الضغط على أسنانه بإحكام

ما هي عوارض الإصابة بآلام مفاصل الفك؟
يشعر المصاب بآلام حادة وشديدة أو يشعر بعدم الراحة لفترة مؤقتة و قد تستمر هذه الآلام لسنوات عديدة. تعاني النساء من آلام مفاصل الفك أكثر من الرجال، و تتراوح معدلات الإصابة بين عمر الـ ٢٠ - ٤٠ سنة.

من عوارض الإصابة:

- الشعور بألم أو ضعف في الوجه، مفاصل الفك، الرقبة والكتف، على أو حول الأذن عند المضغ أو الكلام أو عند فتح الفم بشكل واسع
- عدم القدرة على فتح الفم واسعا
- الشعور بإعاقة عند غلق الفم أو فتحه نتيجة لتضرر الفك
- سماع أصوات طقطقة، مفاجأة أو مزعجة عند فتح الفم أو غلقه (والتي قد يصاحبها أو لا يصاحبها آلام)
- الشعور بتعب الوجه
- صعوبة في المضغ أو العض - كعدم تناسق صف الأسنان العلوية مع السفلية أثناء عملية العض أو المضغ.
- تورم أحد جانبي الوجه
- بعض العوارض الشائعة مثل: آلام في الأسنان، صداع، آلام في الرقبة، الشعور بالدوخة، آلام في الأذن أو التعرض لمشكلات في السمع

كيف يمكن تشخيص آلام المفاصل؟

بما أن العديد من الحالات المرضية تتشابه في عوارضها مع عوارض آلام المفاصل - من هذه الحالات المرضية آلام الأسنان، مشكلات الجيوب الأنفية، التهابات المفاصل، أو التهابات اللثة - فسيحرص طبيب أسنانك على الحصول على ملفك الطبي و إجراء فحص تحليلي شامل لتحديد أسباب وعوارض المرض التي يشعر بها المريض. يشمل الفحص الطبي الذي سيجريه طبيب أسنانك المراحل الآتية:

- فحص مفاصل الفك لتحديد مكان الألم والضعف
- سماع أصوات الطقطقة أثناء حركة الفك
- تفقد حركة الفك المحدودة سواء عند فتح الفم أو غلقه
- فحص وظيفة عضلات الوجه أو العضة
- استخدام الأشعة السينية الشاملة لمنطقة الوجه والفك. تعطي هذه الأشعة الشاملة الطبيب الفرصة لرؤية الفك، مفاصل الفك و الأسنان بشكل كامل و من ثم تحديد أسباب المرض.

- تستخدم أنواع أخرى من اختبارات الصور إلى جانب الأشعة السينية. مثل:
 - التصوير بالرنين المغناطيسي - MRI: يعمل على إظهار الأنسجة الرقيقة كأنسجة مفاصل الفك للتأكد من وجودها في مكانها الطبيعي عند حركة الفك في أي اتجاه
 - الطبوغرافيا باستخدام الحاسوب - CT: و التي تساعد على إظهار التفاصيل الدقيقة لعظام الفك.

قد يقرر طبيب أسنانك أن يحولك إلى جراح فم مختص لمزيد من العناية الصحية تبعاً لحالتك. يعد هذا الجراح مختصاً في جراحات الفم والوجه و الفكين.

ما هي وسائل أو طرق العلاج المستخدمة لعلاج آلام مفاصل الفك؟
تتنوع طرق العلاج المستخدمة لإزالة أو التخفيف من آلام مفاصل الفك بين عادات أو ممارسات صحية يقوم بها المريض بنفسه أو قد تحتاج حالة المريض إلى طرق علاجية واقية

أو إبر أو إجراء جراحة للفم أو الوجه. يتفق معظم الخبراء على أن علاج آلام مفصل الفك يجب أن يبدأ بالطرق الغير جراحية بحيث تكون الجراحة آخر ما يلجأ إليه طبيبك.

ما الذي يمكنني القيام به للتقليل من آلام مفصل الفك؟

هناك العديد من الأمور للتقليل من آلام مفصل الفك. و في الكثير من الأحيان يكون اتباع الإرشادات التالية كفيلا بإيقاف الألم نهائيا:

- استخدام كمادات دافئة أو باردة: ضع كمادات من الثلج على جانب وجهك وفكك الذي يؤلمك لمدة ١٠ دقائق. قم بتمارين لتمدد عضلات فكك (التي يرشدك لها طبيب أسنانك أو أخصائي معالجة البدن) بعد إجراء التمارين، قم بوضع منشفة أو قطعة قماش دافئة على جانب وجهك الذي يؤلمك لمدة ٥ دقائق يوميا
- تناول أطعمة لينة: مثل اللبنة، بطاطا مهروسة، شوربة، بيض مسلوق، سمك، فاكهة أو خضروات مطبوخة، والبقوليات والحبوب.
- عليك قطع الطعام إلى أجزاء صغيرة: و ذلك للتقليل من مدة المضغ اللازمة لتجزئة الطعام في الفم. تجنب تناول الأطعمة القاسية أو القابلة للكسر أو الطحن (مثل قطع البسكويت أو الجزر الغير مطبوخ).
- تجنب فتح الفم كليا : عليك التثاؤب أو المضغ برفق و حذر (خاصة العلك أو الثلج) و الحد من حركة الفك الشديدة مثلا أثناء الصراخ أو الغناء. تجنب الأطعمة الكبيرة التي تحتاج لفتح الفم واسعا.
- لا تسند ذقنك على يدك: ولا تمسك بالهاتف بين رقبتهك وأذنك وقم باستخدام وضعية سليمة للتقليل من آلام الرقبة والوجه.
- ارتداء واقي الأسنان أثناء النوم: الواقي عبارة عن قطعة بلاستيكية توضع على الصف العلوي للأسنان. و يعمل على منع التصاق صفي الأسنان العلوية والسفلية معا، وبالتالي التقليل من آثار طحن الأسنان أثناء النوم.

- حاول أن تبقي فكيك (العلوي والسفلي) بعيدين عن بعضهما البعض للتخفيف من الضغط على الفك. إذا لم تستطع حاول وضع لسانك بين أسنانك لأن ذلك سيساعدك على السيطرة على طحن أسنانك خلال يومك و أنت مستيقظ.
- حاول إرخاء عضلات الفك: استشر طبيبك عن مدى حاجتك إلى مساج أو تدليك للوجه. عليك أيضا أن تأخذ بعين الاعتبار العلاج المستخدم في تقليل الضغوط النفسية ومنها - Biofeedback.

- تناول المسكنات: وذلك للتخفيف من الألم والتورم. جرب تناول الأدوية المضادة للإلتهابات مثل الأسبرين، إيبوبروفين (بروفين، ادفيل، مورتن، الفين) و التي يمكنك شراؤها من الصيدليات دون الحاجة لوصفات طبية. قد يصف لك طبيبك جرعات أكبر من أدوية أخرى مثل المسكنات المخدرة. أو ربما سيصف لك بعض الأدوية المرخية لعضلات فكك ووجهك، خصوصا للناس الذين يطحنون أسنانهم حيث تعمل على إرخاء عضلات الفك. و يمكن أيضا أن تستدعي حالتك إلى الأدوية المضادة للقلق و التوتر التي تساعد على تخفيف الضغوط النفسية التي تعمل أحيانا على تفاقم مشكلة آلام مفاصل الفك. بالإضافة إلى الأدوية المضادة للكآبة التي تستخدم بكميات قليلة أيضا والتي تعمل على الحد من ألم مفاصل الفك. علما بأن هذه الأدوية (المرخية لعضلات الفك، المضادة للقلق والتوتر والمضادة للكآبة) لا يمكن استخدامها إلا بوصفة طبية فقط.

- تقويم أو ترميم الأسنان:

- الخضوع لطرق علاجية إصلاحية للأسنان: مثل

- تعبئة الفراغ الناتج عن الأسنان المفقودة

- استخدام التاج

- استخدام الجسور أو التقويم لإعادة اتزان العضة أو تسويتها.

إذا قمت باتباع هذه النصائح لمدة شهر تقريبا و لم يقل الألم، عليك مراجعة طبيب

أسنانك أو إختصاصي جراحة الوجه و الفكين:

- الجراحة:

تعتبر الجراحة هي الحل الأخير الذي يلجأ له طبيب الأسنان بعد تجربة كل ما سبق من طرق العلاج الأساسية أو الجدلوية في حالة استمرار الشعور بألم مفاصل الفك. لأن الجراحة لا يمكن إصلاح أخطائها أو تلافي آثارها الجانبية. لذلك عليك أخذ أكثر من رأي حول هذا الأمر قبل إجراء العملية. هنالك العديد من جراحات مفاصل الفك. يحدد الطبيب نوع الجراحة المستخدمة معتمدا على مدى إصابة مفاصل الفك. راجع طبيب أسنانك للمزيد من المعلومات

خُراجُ الأسنان

ما هو خراج الأسنان؟

يعتبر خراج الأسنان من التهابات الفم المؤلمة التي تصيب جذور الأسنان أو اللثة المحيطة بالأسنان. يعد تسوس الأسنان الشديد و أمراض اللثة أكبر الأسباب المؤدية لخراج الأسنان. بالإضافة إلى تعرض السن لضربة خارجية قد تؤدي إلى موت العصب و تحلله و بالتالي تكوّن الخراج.

يسبب تسوس الأسنان نخر طبقة المينا على سطح الأسنان مما يسمح للبكتيريا بإصابة عصب الأسنان. إصابة العصب تؤدي الى موت الخلايا العصبية و الأوعية الدموية و تكوّن الخراج. قد ينتشر الخراج لينتقل من العصب إلى العظام الخارجية المحيطة بالأسنان. لأن الخراج مادة حمضية جدا فانه يقوم بإذابة العظم و يخرج عن طريق اللثة إلى الفم، أو عن طريق الجلد الى خارج الوجه.

ما هي عوارض الإصابة بخراج الأسنان؟

تصاحب الإصابة بخراج الأسنان آلام شديدة نابضة ومستمرة أو قد تكون آلام حادة و مفاجئة. من العوارض الأخرى التي تنتج من الإصابة بخراج الأسنان:

- مذاق مر في الفم
- رائحة نفس كريهة
- تورم واحمرار اللثة

- حمى
 - ألم عند المضغ
 - حساسية الأسنان ضد المشروبات أو المأكولات الباردة أو الساخنة
 - تورم غدد الرقبة
 - الانزعاج والقلق أو عدم الشعور بالراحة بشكل عام، أو الشعور بالاعياء
 - تورم بعض المناطق في الفك العلوي أو السفلي
 - تكون مخارج مفتوحة مؤلمة داخل الفم على جوانب اللثة (أنظر الصورة).
- من الممكن أن يتوقف الألم الناتج عن خراج الأسنان في حالة موت عصب السن نتيجة للإصابة. لكن هذا لا يعني أن الإصابة قد شفيت، لأن الالتهاب يبقى مستمر حيث يمتد ليتلف أنسجة اللثة. لذلك فإنك إذا عانيت أيا من العوارض المذكورة أعلاه، فإنه من الضروري أن تقوم بزيارة طبيب أسنانك في أقرب وقت ممكن، حتى لو أنك شعرت بأن آلام أسنانك قد تضاءلت.

كيف يتم تشخيص خراج الأسنان؟

سيتحقق طبيب أسنانك من إصابتك بخراج الأسنان وذلك بطرق سنك بإحدى الأدوات الطبية و فحص اللثة المحيطة بالأسنان. إذا كان ضرسك مصاب فإنك ستألم حين يطرق طبيبك على ضرسك. سيسألك طبيبك أيضا ما إذا كان الألم الذي تشعر به يزداد كلما أغلقت فمك بإحكام أو عند الأكل. إضافة إلى ذلك، فإن طبيبك قد يشتهب بإصابتك بخراج الأسنان لتورم أو احمرار لثتك.

يمكن أن يشخص طبيب الأسنان حالتك باستخدام الأشعة السينية ليتحرى وجود تآكل في عظام السن المحيطة بالخراج.

هل يمكن معالجة الخراج عن طريق تناول الأدوية دون الذهاب الى طبيب الأسنان؟
المضادات الحيوية التي يصفها طبيب الأسنان تساهم بدرجة كبيرة في مكافحة الإلتهاب.

لكن هذا العلاج يعد وقي لأنه لا يزيل السبب وراء الخراج، و إنما يخفف من شدته. لكن بعد أيام قليلة من التوقف عن تناول المضادات الحيوية سيرجع الخراج و الألم المصاحب له من جديد. يمكن استخدام المسكنات و المضمضة بماء دافئ و ملح لتخفيف الألم و الانزعاج المتعلقين بخراج الأسنان لكن كل هذه الأمور تعتبر مسكنات و لا تعالج جذور المشكلة.

كيف يمكن معالجة خراج الأسنان؟

يهدف علاج خراج الأسنان الى تخليص المريض من الالتهاب، للحفاظ على السن و منع حدوث أي مضاعفات صحية نتيجة للخراج. يحتاج التخلص من خراج الأسنان إلى عملية تصريفه من مكانه. ويتم ذلك بإحدى الطرق التالية:

١. علاج عصب السن الملتهب. بعدئذ يمكن أن يغطى السن بالتاج (يلبس السن المصاب بالتاج لترميمه أو إعادة بنائه).
٢. يمكن خلع السن من جذوره مما يسهل عملية تصريف الخراج من خلال الفراغ المتكون بعد الخلع.
٣. يمكن قطع نسيج اللثة المتورم عند السن للوصول إلى الخراج و تصريفه. تساهم المضادات الحيوية التي يصفها طبيب الأسنان في مكافحة الإلتهاب. يمكن استخدام المسكنات و المضمضة بماء دافئ و ملح لتخفيف الألم و الانزعاج المتعلقين بخراج الأسنان.

كيف يمكن تجنب الإصابة بخراج الأسنان؟

إتباع ارشادات نظافة الفم و الأسنان يقيك خطر الإصابة بالتسوس أو بأمراض اللثة التي تؤدي الى خراج الأسنان. كما أنه إذا تعرضت أسنانك إلى ضربة خارجية (على سبيل المثال، عندما تؤثر الضربة على السن فيصبح متحرك أو مكسورا)، فعليك مراجعة طبيب أسنانك بأسرع وقت لتجنب المشاكل قبل حدوثها.

ضرس العقل

ضرس العقل هو آخر الأسنان تكويناً في الفم. يظهر لمعظمنا أربعة أضراس عقل، واحد في كل ركن. تنشأ هذه الأضراس عادة خلال السنوات الأخيرة من مرحلة المراهقة أو في أوائل العشرينات.

يتم تكوّن و ظهور أضراس العقل في نسبة قليلة من الناس بشكل طبيعي كبقية الأسنان حيث يستخدم هؤلاء ضرس العقل كبقية الأسنان من غير أي أعراض سلبية. ولكن في كثير من الأحيان يكون بزوغ ضرس العقل جزئياً نتيجة لإزدحام الأسنان في الفك و عدم وجود مساحة كافية. يؤدي هذا البزوغ الجزئي إلى العديد من المشاكل كحدوث تسوس موضعي للسن أو الإصابة بالتهابات أو أمراض اللثة المؤلمة حول ضرس العقل. وفي معظم الحالات يوصى بخلع أضراس العقل المنحسرة. لكن أحياناً يكون إبقاء ضرس العقل هو الحل الأمثل.

ما هي أعراض ظهور ضرس العقل؟

١. تورم اللثة في آخر الفم
٢. رائحة الفم الكريهة
٣. تغير في مذاق الفم
٤. الشعور بألم أو انزعاج عند فتح الفم أو عند المضغ أو العض
٥. استمرار الألم لعدة أيام وبعدها يختفي لعدة أسابيع أو أشهر ثم يعود للظهور من جديد.

تساهم زيارة طبيب الأسنان بانتظام في المساعدة على متابعة حالة الأسنان الصحية. و بعد أن يتم فحص الفم و أخذ الأشعة اللازمة، يستطيع طبيب أسنانك أن يتحقق من وجود ضرس العقل و من ثم تحديد ما إذا كان يستوجب الخلع.

ما هي الحالات التي تستدعي خلع ضرس العقل؟

بروز أجزاء صغيرة من ضرس العقل على سطح اللثة. مما يؤدي ذلك إلى حدوث فتحة على سطح اللثة حيث تتجمع فيها البكتيريا مسببة إتهابات حادة. هذا بالإضافة إلى ألم و تورم و صعوبة في فتح الفم.

إتلاف الأسنان المجاورة لضرس العقل عندما لا يكون هناك متسع له في صف الأسنان. أمراض اللثة و تسوس الأسنان التي قد يتعرض لها ضرس العقل، والتي تؤدي بدورها إلى صعوبة تنظيفه مقارنة بغيره من الأسنان. يكون أكياس تحتوي على سائل أو ظهور أورام خطيرة عند ضرس العقل المنغرز، مؤدية إلى تدمير جذور الأسنان المجاورة و عظام الفك.

من لديه القدرة على خلع ضرس العقل؟

يستطيع طبيب أسنانك القيام بمعالجة معظم حالات خلع أضراس العقل. لكن إذا كان الانحسار شديداً، فقد يقوم طبيبك بتحويلك إلى طبيب أسنان متخصص يدعى "جراح الفم والفك" والذي يختص بإجراء عمليات جراحية تشمل خلع أضراس العقل المنحصرة (المغرزة).

كيف يتم خلع ضرس العقل المنحصر (المنغرز)؟

تعتمد سهولة أو صعوبة خلع ضرس العقل المنغرز على موقع الضرس المنغرز و زاوية الانغراز. غالباً ما يتم خلع ضرس العقل البارز على سطح اللثة بسهولة كأى ضرس آخر. أما بالنسبة لضرس العقل النامي تحت اللثة أو المنغرز في عظام الفك فسيحتاج إلى إحداث شق داخل اللثة المحيطة ومن ثم إزالة جزء من عظام الفم التي تغطي الضرس.

بماذا ستشعر بعد إجراء عملية خلع الضرس؟

قد تشعر ببعض ما يلي بعد إجراء العملية:

- ألم وانتفاخ في اللثة وتجويف الضرس المخلووع
- نزيف

- ألم وصعوبة في فتح الفك
- تخدير الفم والشفة: نادرا ما تصاحب عمليات خلع ضرس اصابة أعصاب الفك. و قد تؤدي هذه الاصابة الى حدوث تنميل أو تخدير دائم في الفم أو الشفاه. غالبا ما يزول هذا الشعور بالتخدير بعد فترة أيام أو أسابيع. لكن في بعض الحالات النادرة جدا فقد يستمر الشعور بالتخدير مدى الحياة. راجع طبيب أسنانك للمزيد من المعلومات عن حالتك

طحن الأسنان

يقوم كثير من الناس بطحن أسنانهم أو الضغط عليها بإحكام خلال فترات مختلفة. عندما يتم ذلك بشكل متقطع أو في فترات متباعدة فإنه عادة لا يتسبب في أية أضرار صحية، على خلاف ما قد تسببه حالات طحن الأسنان بشكل متواصل من أضرار ومضاعفات صحية خطيرة.

لماذا يطحن الناس أسنانهم؟

بالرغم من أن حالات طحن الأسنان تحدث في غالبيتها بسبب الضغوط النفسية و القلق المستمر، إلا أن المصاب بتلك الحالة يطحن أسنانه خلال أوقات نومه أو لا شعوريا خلال اليوم. عدم تناسق الفكين أو فقدان أسنان معينة أو حتى تراحم الأسنان قد تكون أسبابا صحية مباشرة تسبب طحن الأسنان.

لماذا يعتبر طحن الأسنان مشكلة صحية؟

ينتج عن بعض حالات الإصابة بطحن الأسنان، خصوصا الحالات المزمنة منه، كسور أو انحلال أو فقدان للأسنان. قد تؤدي عملية طحن الأسنان المستمرة مع مرور الوقت إلى تفتيت السن تدريجيا حتى لا يبقى منه إلا جزء صغير على سطح اللثة. و عندها سيقوم طبيب أسنانك بعلاجك بإحدى الطرق التالية:

- الجسور
- التيجان

- علاج العصب
 - وصف طقم أسنان
- من المضاعفات الصحية الأخرى التي تنتج عن طحن الأسنان، التأثير السلبي على الفك مما يؤدي إلى إلحاق أضرار بحاسة السمع، الإصابة بآلام مفصل الفك، أو حتى تشويه أو تغيير المظهر الخارجي لوجهك.

كيف يمكنني معرفة أنني أطحن أسناني؟

بما أن عملية طحن الأسنان تتم خلال أوقات نوم المصابين، فإن معظمهم لا يدركون بأنهم يطحنون أسنانهم وهم نائمون! ولكن يمكنهم معرفة ذلك عن طريق:

- عوارض ومؤشرات طحن الأسنان التي تتضمن: صداع مستمر و آلام في الفك
- يصدر طحن الأسنان اثناء النوم أصواتا. يمكن لأهل المصاب إخباره بحالته عندما يستيقظ من نومه لأنهم قد سمعوه وهو يطحن أسنانه خلال نومه.
- إذا شككت بأنك تطحن أسنانك خلال نومك، فعليك مراجعة طبيب أسنانك. لأنه هو الأكثر قدرة على فحص فمك وفكك للكشف عن إصابتك بطحن الأسنان، حيث يمكنه أن يكشف عن أي ضعف في فكك أو أي خلل في أسنانك.

كيف يمكنني التوقف عن طحن أسناني؟

سيصف لك طبيبك واقيا بلاستيكية لفمك يساعدك على حماية أسنانك أثناء نومك. إذا كانت الحالة النفسية التي تمر بها هي السبب في طحنك لأسنانك، فعليك استشارة طبيبك عن أفضل الطرق العلاجية لتحسين حالتك النفسية والتقليل من أية ضغوط قد تعاني منها. من الممكن أن ينصحك طبيب أسنانك بالآتي:

- ممارسة الرياضة خاصة في الليل
- التوازن الغذائي
- مراجعة أخصائي علاج طبيعي أو الجسم لمساعدتك على اتباع وصفات طبية معينة من شأنها أن تساهم في استرخاء عضلات جسمك للتخفيف من توترك.

• حضور جلسات طبية تعنى بالتقليل من الضغوط النفسية

من النصائح الطبية الأخرى:

- امتنع عن تناول المأكولات أو المشروبات التي تحتوي على الكافيين، مثل: الكولا، الشوكولاتة والقهوة.
- امتنع عن تناول الكحول، حيث إن عملية طحن الأسنان تشتد بعد تناول الكحول.
- لا تقم بعض أو مضغ الأقلام الأظافر أو غيرها من مواد صلبة.
- تجنب تناول منتجات العلك لأنها تزيد من قابلية عضلات فكك على الضغط بإحكام إلى أسفل ومن ثم طحن أسنانك.
- تمرن على عدم طحن أسنانك. إذا لاحظت أنك تقوم بطحن أسنانك خلال يومك، عليك أن تضع لسانك بين أسنانك، حيث يفيدك هذا التمرين على إرخاء عضلات فكك ومن ثم التقليل من طحنك لأسنانك.
- ارخ عضلات فكك خلال أوقات نومك في الليل، وذلك عن طريق الإمساك بقطعة قماش دافئة على خدك من الخارج أمام شحمة أذنك.

هل يمكن للأطفال أن يعانون من الإصابة بطحن الأسنان؟

لا تقتصر مشكلة طحن الأسنان على البالغين فقط. يطحن ما يقارب ١٥% إلى ٣٣% من الأطفال أسنانهم. تصل حالة طحن الأسنان لدى الأطفال ذروتها عندما تظهر أسنانهم وهم رضع و أيضا عندما تبرز أسنانهم الدائمة. يقلع الأطفال عن عادة طحن أسنانهم عندما يكتمل نمو أسنانهم سواء في مرحلة الرضاعة أو مرحلة الأسنان الدائمة.

عادة ما يقوم الأطفال بطحن أسنانهم وهم نائمون. يجهل الجميع الأسباب التي تدفع الطفل على فعل ذلك ولكن يؤخذ بعين الاعتبار بعض الأسباب الصحية التي تشمل:

- خلل في صفوف الأسنان.

- خلل في اتصال أسنان الفك العلوي مع أسنان الفك السفلي.
 - بعض الأمراض أو الحالات المرضية مثل: نقص في بعض المواد الغذائية الهامة، الحساسية باختلاف أنواعها، اضطرابات في إفراز الهرمونات.
 - عوامل نفسية مثل: القلق أو الضغوط الأسرية.
- لا تنتج عادة أية أضرار خطيرة عندما يطحن الطفل أسنانه خلال مرحلة الرضاعة. و مع ذلك فإن طحن الأسنان عند الأطفال قد يتسبب في آلام الفك، صداع الرأس، أمراض مفصل الفكين. عليك مراجعة طبيب الأسنان عندما تلاحظ أن أسنان طفلك تبدو في حالة تفتت أو عندما يعاني طفلك من ألم أو حساسية في أسنانه.

نصائح خاصة بمساعدة طفلك على تجنب طحن أسنانه:

- التقليل من أية ضغوط نفسية قد يتعرض لها طفلك، خاصة قبل موعد نومه.
 - تدليك وتمارين عضلات الفكين لمساعدتها على الإسترخاء.
 - تأكد من احتواء وجبات طفلك الغذائية على كميات كبيرة من الماء. لأن نقص كميات كبيرة من الماء من جسم الطفل قد تكون سببا من أسباب طحن أسنانه.
 - اطلب من طبيب الأسنان أن يوفر الرعاية الشاملة لطفلك.
- عادة لا تتطلب حالات طحن الأسنان عند الأطفال قبل عمر دخوله المدرسة إلى أي تدخل طبي. ومع ذلك، يحتاج الأطفال الأكبر سنا إلى تركيب تيجان مؤقتة وغيرها من الوسائل أو الأجهزة الطبية، مثل: جهاز واقى يستخدم في الليل لمنع طحن الأسنان