

العناية بالأسنان

نبذة مختصرة:

- هناك معايير معينة لاختيار فرشاة ومعجون الأسنان بحسب الحالة الصحية والعمر.
- إهمال تنظيف الأسنان يؤدي إلى تراكم طبقة البلاك على أسطح الأسنان.
- يجب تنظيف الأسنان مرتين باليوم ولمدة دقيقتين في كل مرة.
- تجب زيارة طبيب الأسنان بشكل دوري كل ستة أشهر.
- يستمتع معظم الأطفال باستخدام الفرشاة الكهربائية مما يجعلها محفزة لاهتمامهم بأسنانهم.

مقدمة:

تنظيف الأسنان بفرشاة ومعجون الأسنان بشكل صحيح ويومي يشكل أهم وسيلة للمحافظة على نظافة الفم والأسنان والوقاية من التسوس وما ينجم عنه من أمراض. كما أن العناية بفرشاة الأسنان تعد عنصراً مهماً للحصول على فم نظيف وسليم. وتعد صحة الأسنان عنصراً رئيساً للمحافظة على صحة الطفل، وكذلك الوقاية منه، وتلعب دور مهماً في تحسين الصحة، حيث يعاني معظم الأطفال الذين تراوح أعمارهم ما بين خمس إلى تسع سنوات من تسوس الأسنان، وهو السبب الرئيس الذي يؤدي إلى دخولهم المستشفى والتغيب عن المدرسة.

أهمية تنظيف الأسنان:

- منع تراكم طبقة البلاك على الأسنان (وهي طبقة لزجة ورقيقة تتكون على سطح الأسنان من بقايا الطعام وتحتوي على البكتيريا المسببة لأمراض اللثة وتسوس الأسنان).
- الوقاية من التهاب اللثة.
- توفير الوقت والموال المبذول لعلاج مشاكل الأسنان.



• الحصول على نَفَس منعش، وذلك بالوقاية من تكون البكتريا المسببة للروائح الكريهة.

• الإقلال من تكون التصبغات الخارجية على أسطح الأسنان.

عواقب إهمال تنظيف الأسنان:

إن إهمال تنظيف الأسنان بالفرشاة والمعجون يؤدي إلى تراكم طبقة البلاك على أسطح الأسنان، مما يؤدي إلى زيادة البكتريا المسببة لتسوس الأسنان والتهابات اللثة؛ حيث تقوم البكتيريا بإنتاج أحماض تهاجم الأسنان وتؤدي إلى تكسرها وحدوث التسوس.

اختيار فرشاة الأسنان:

يجب أن يكون حجم وشكل الفرشاة مناسباً للفم، ويسمح بمرورها على جميع أسطح الأسنان بسهولة، وكذلك يجب أن تكون ذات شعيرات ناعمة ومصنوعة من النايلون حتى لا تؤذي وتخدش اللثة والأسنان.

اختيار معجون الأسنان:

جميع أنواع معجون الأسنان تشترك في مكوناتها الأساسية، ولكن تختلف في بعض المكونات الإضافية، وقد يكون بعضها مفيداً أكثر من الآخر، لذلك يجب مراعاة التالي عند الشراء:

- أن يحتوي على مادة الفلورايد (وهي مادة تساعد بشكل كبير على الوقاية من تسوس الأسنان).
- تستخدم بعض معاجين الأسنان لحالات خاصة (كمعاجين تبييض الأسنان ومعاجين حساسية الأسنان وغيرها) وينصح قبل استخدامها باستشارة طبيب الأسنان.

معجون أسنان الأطفال:

- الذين تقل أعمارهم عن ٣ سنوات:
يجب البدء بالعناية بأسنان الطفل منذ بدء تناوله للطعام، وذلك



باستخدام معجون أسنان يحتوي على الفلورايد بكمية ضئيلة بحجم حبة الأرز.

• **الذين أعمارهم من ٣-٦ سنوات:**

يجب ألا تزيد كمية المعجون المحتوي على الفلورايد على حجم حبة البازلاء.

تغيير فرشاة الأسنان:

يُنصح بتغييرها كل ثلاثة أو أربعة أشهر، أو عند اهتراء شعيراتها، وذلك للحفاظ على فعاليتها في التنظيف وعدم إيذاء أنسجة اللثة.

مدة تنظيف الأسنان:

يجب تنظيف الأسنان مرتين باليوم ولمدة دقيقتين في كل مرة، ويُنصح بعدم تنظيف الأسنان مباشرة بعد تناول الحمضيات للمحافظة على طبقة المينا.

متى يُنصح بمراجعة طبيب الأسنان؟

يُنصح بزيارة الطبيب كل ستة أشهر، وتعتمد دورية الزيارة تبعاً لاحتياج الشخص، فقد تكون كل ثلاثة أشهر وقد تصل أحياناً إلى سنتين.

إرشادات للمحافظة على فرشاة الأسنان:

- تجنب مشاركة فرشاة الأسنان مع الآخرين؛ لأن ذلك يسبب انتقال البكتيريا من شخص لآخر، مما يزيد فرصة الإصابة بالعدوى، خاصة عند المصابين بنقص المناعة.
- غسل فرشاة الأسنان جيداً بالماء بعد الانتهاء من استخدامها.
- وضع الفرشاة بشكل طولي بعد تنظيفها؛ لتسريع جفافها، وإذا كانت موضوعة بالقرب من الفرش الأخرى فينصح بمراعاة إبعاد رؤوسها عن بعض تجنّباً لانتقال البكتيريا بينها.
- تجنب تغطية الفرشاة دون حاجة - كوضعها في الحقيبة مثلاً - وعدم حفظها في أماكن مغلقة؛ لأن البيئة الرطبة تزيد نمو البكتيريا.



- تجنب تعقيم فرشاة الأسنان عن طريق وضعها في غسالة الصحون أو المايكروويف؛ لأن ذلك قد يتلفها .
لا توجد دراسات تثبت أن نقع الفرشاة في غسول الفم أو المعقم الخاص بفرش الأسنان له فوائد إضافية أو أضرار على صحة الفم.

إرشادات للمصابين بنقص المناعة:

- يجب أن يبتعد المصابون بنقص المناعة عن كل ما قد يعرضهم للعدوى، وهنا لا بد من استشارة طبيب الأسنان المتخصص الذي قد ينصح باستخدام بعض أنواع غسول الفم أو فرش الأسنان الاسفنجية وغيرها.

خطوات تنظيف الأسنان:

تختلف طريقة تنظيف الأسنان بالفرشاة حسب حالة الشخص وعمره، وبإمكان طبيب الأسنان المساعدة على شرح الطريقة المناسبة، وبشكل عام ينصح باستخدام فرشاة الأسنان بالشكل التالي:

- وضع الفرشاة على الأسنان بزاوية ٤٥ درجة، بحيث تلامس شعيرات الفرشاة طرف اللثة والأسنان.
- تنظيف كل ٢ أو ٣ أسنان معاً برفق ذهاباً وإياباً من جهة اللثة إلى نهاية السن، وهكذا لبقية الأسنان.
- تنظيف الأسنان الخلفية (الأضراس) بوضع الفرشاة بزاوية ٤٥ درجة أيضاً ذهاباً وإياباً وبحركة دائرية على جميع الأسطح الداخلية.
- تنظيف الجهة الداخلية من الأسنان باستخدام رأس الفرشاة، وتحريك الفرشاة بشكل طولي للأعلى والأسفل.
- تنظيف أطراف الأسنان، ثم تنظيف اللسان باستخدام الفرشاة الخاصة به، أو بفرشاة الأسنان.



فرشاة الأسنان الكهربائية:

تساعد فرشاة الأسنان الكهربائية على المحافظة على صحة اللثة والأسنان، ويعتبرها البعض وسيلة أسهل وأفضل من الفرشاة اليدوية؛ حيث إنه يُكتفى فقط بتمريرها على سطح الأسنان وهي تؤدي عملية التنظيف.

استخدام الأطفال للفرشاة الكهربائية:

يستمتع معظم الأطفال باستخدام الفرشاة الكهربائية لسهولة استخدامها؛ مما يجعلها محفزة لهم ليهتموا بأسنانهم، وعلى الرغم من كونها باهظة الثمن إلا أن مميزاتها تجعلها تستحق الاقتناء.

طريقة استخدام الفرشاة الكهربائية:

1. التأكد من شحن فرشاة الأسنان؛ حيث إن العديد منها بها مؤشر مضيء لمعرفة مستوى الشحن.
2. يكتفى بوضع معجون الأسنان على رأس الفرشاة، والإمساك بها بزاوية ٤٥ درجة مثل الفرشاة اليدوية.
3. ليس من الضروري الضغط والتنظيف بشدة؛ لأن الفرشاة تقوم بهذه المهمة، وبعض الأنواع بها أجهزة استشعار تنبه الشخص عند المبالغة في الضغط.
4. البدء بسطح الأسنان الخارجي، وتوجيه رأس الفرشاة ببطء من سن إلى سن مع إبقاء الفرشاة على كل سن لبضع ثوان قبل الانتقال إلى الآخر.
5. تفريش سطح اللثة برفق.
6. توجيه الفرشاة الكهربائية على جميع أسطح الأسنان.

مدة تنظيف الأسنان بالفرشاة الكهربائية:

يجب الاستمرار بالتنظيف لمدة دقيقتين حتى باستخدام الفرشاة الكهربائية.



وزارة الصحة
Ministry of Health

مؤقت الفرشاة الكهربائية:

تحتوي بعض الأنواع على مؤقت؛ حيث تستمر في العمل لمدة دقيقتين ثم تتوقف لتنبيه المستخدم بالمدة الكافية لتنظيف الأسنان.

الإدارة العامة للتحقيق الكلينيكي

لمزيد من الاستفسارات يرجى التواصل معنا عبر [البريد الإلكتروني](#)