

## أمراض وصحة الفم: دليل شامل للحفاظ على سلامتك

تلعب صحة الفم دوراً أساسياً في تعزيز الصحة العامة، إذ تؤثر حالته بشكل مباشر على صحة أجهزة الجسم المختلفة. ويُعدّ الفم بوابة رئيسية للجسم، مما يجعل إهمال نظافته سبباً لمشكلات صحية تتجاوز تسوس الأسنان وأمراض اللثة. يقدّم هذا المقال دراسة معمقة حول أبرز أمراض الفم الشائعة وتأثيرها على الصحة العامة، بالإضافة إلى استعراض أفضل الاستراتيجيات للحفاظ على صحة الفم على المدى الطويل

### أمراض الفم الشائعة وآثارها:

#### تسوس الأسنان (نخر الأسنان):

ينتج تسوس الأسنان عن الاستهلاك المفرط للسكريات، وسوء العناية بنظافة الفم، وتراكم اللويحات السنية البكتيرية (البلاك). ويؤدي إلى ضعف مينا الأسنان، مما قد يسبب الألم والالتهابات وفقدان الأسنان.

#### التهاب اللثة:

مرحلة مبكرة وقابلة للعلاج من أمراض اللثة، من أعراضها: التهاب، واحمرار، وتورم في اللثة نتيجة تراكم اللويحات السنية (البلاك).

#### التهاب دواعم السن:

مرض متقدم من أمراض اللثة، يمكن أن يؤدي إلى تراجع اللثة، وفقدان الأسنان، إذ لا تتم معالجته في وقت مناسب. وقد تم ربطه بحالات صحية جهازية مثل أمراض القلب والسكري.

#### سرطان الفم:

هو حالة صحية قد تشكل تهديداً للحياة، ويمكن أن يصيب الشفتين، واللسان، والخدين، والبلعوم. غالباً ما يرتبط باستخدام التبغ، والاستهلاك المفرط للكحول، بالإضافة إلى عدوى فيروس الورم الحليمي البشري.

#### تآكل الأسنان:

ينتج عن تعرض الأسنان للأطعمة والمشروبات الحمضية لفترات طويلة، أو عن حالات طبية مثل الارتجاع المعدي المرئي، مما يؤدي إلى تآكل المينا وزيادة حساسية الأسنان.

#### رائحة الفم الكريهة المزمنة:

قد تُشير رائحة الفم الكريهة المزمنة إلى وجود حالات صحية كاملة مثل أمراض اللثة، وجفاف الفم، أو مشاكل في الجهاز الهضمي.



### العلاقة بين صحة الفم وسلامة الجسم:



#### أمراض القلب والأوعية الدموية:

ربطت الأبحاث بين أمراض اللثة وزيادة احتمالية الإصابة بأمراض القلب، والسكتة الدماغية، وارتفاع ضغط الدم، بسبب الاستجابة الالتهابية التي تحفزها البكتيريا الفموية.



#### مرض السكري:

يُعد الأفراد المصابون بمرض السكري أكثر عرضة لالتهابات اللثة، كما يمكن للسكري غير المنضبط أن يؤدي إلى تفاقم مشكلات صحة الفم، مما يخلق علاقة ذات تأثير متبادل.



#### اضطرابات الجهاز التنفسي:

قد يزيد استنشاق البكتيريا الناتجة عن التهابات الفم إلى الرئتين، من خطر الإصابة بالالتهاب الرئوي ومضاعفات تنفسية أخرى.



#### مضاعفات الحمل:

تعتبر النساء الحوامل المصابات بأمراض اللثة، أكثر عرضة للإصابة بلمضاعفات المتعلقة بالحمل، بما في ذلك الولادة المبكرة وانخفاض وزن المولود عند الولادة.



#### هشاشة العظام:

تُفيد الأدلة بوجود علاقة بين هشاشة العظام وفقدان الأسنان نتيجة لضعف عظم الفك.

### أسباب أمراض الأسنان والفم:

هناك العديد من العوامل التي قد تزيد من احتمالية الإصابة بأمراض الفم، بما في ذلك التدخين، وسوء العناية بنظافة الفم، ومرض السكري، والإفراط في تناول الأطعمة والمشروبات السكرية، والتاريخ المرضي للعائلة، أو العوامل الوراثية. لا ينبغي انتظار ظهور الأعراض لمراجعة طبيب الأسنان، حيث يُمكن للمراجعات نصف السنوية أن تكشف عن وجود مشكلة قبل ظهور الأعراض

### أعراض أمراض الأسنان والفم:

قد تعاني من عرض واحد أو أكثر، بما في ذلك:

1

وجود تقرحات أو جروح في الفم لا تلتئم خلال أسبوع أو أسبوعين.

2

آلم في الأسنان

3

تورم في الوجه والخد.

4

تخلخل أو كسر في الأسنان

5

نزيف أو تورم في اللثة بعد تنظيف الأسنان بالفرشاة أو خيط الأسنان.

6

آلم عند المضغ أو العض.

7

رائحة فم كريهة مزمنة، وزيادة الحساسية للأطعمة والمشروبات الساخنة أو الباردة.

### نصائح للحفاظ على صحة الفم:

**تنظيف الأسنان بشكل صحيح:** يجب تنظيف الأسنان بعد كل وجبة طعام باستخدام معجون أسنان يحتوي على الفلورايد، وفرشاة أسنان ناعمة، مع التأكد من التنظيف الدقيق على طول خط اللثة

**استخدام خيط الأسنان:** يساعد استخدام خيط الأسنان يومياً على إزالة بقايا الطعام واللويحات السنية (البلاك) من بين الأسنان، مما يقلل من خطر الإصابة بأمراض اللثة وتسوس الأسنان

**اتباع نظام غذائي متوازن:** يساهم النظام الغذائي الغني بالكالسيوم والفسفور وفيتامين د في تعزيز صحة الأسنان، كما أن تقليل استهلاك الأطعمة السكرية والحمضية يساعد في حماية مينا الأسنان من التآكل

**الحفاظ على رطوبة الجسم:** يساعد شرب الماء، وخاصةً الذي يحتوي على فلورايد، في معادلة الأحماض، وإزالة جزيئات الطعام، وتحفيز إنتاج اللعاب

**التخطيط لفحوصات دورية:** يساعد الفحص الدوري، وتنظيف الأسنان من قبل مختص، كل ستة أشهر، في الكشف المبكر عن أمراض الفم والوقاية منها

**تجنّب العادات الضارة:** يجب الامتناع عن التدخين وتعاطي التبغ، كما ينبغي عدم الإفراط في تناول الكحول، حيث تزيد هذه العادات من خطر الإصابة بأمراض الجهازية وأمراض الفم

**استخدام غسول الفم العلاجي:** تساعد غسولات الفم المضادة للميكروبات على تقليل البكتيريا، والسيطرة على اللويحات السنية (البلاك)، وإزالة رائحة الفم الكريهة

#### في النهاية:

يُعد الحفاظ على نظافة الفم التزاماً ضرورياً، لما له من تأثير على الصحة والسلامة العامة. ومن خلال اتباع التدابير الوقائية المناسبة، يمكن للأفراد تقليل خطر الإصابة بأمراض الفم والحد من تطور الحالات الصحية المرتبطة بها. إن الاستمرار في العناية بصحة الفم اليوم يساهم في تعزيز الصحة العامة في المستقبل

**صحتك أولوية، فحافظ عليها!**

#### المراجع:

أمراض اللثة: الأسباب، الأعراض، والعلاج  
سرطان الفم | الأسباب، الأعراض، والعلاجات | مجلس السرطان

teeth.org.au | السكريات وتسوس الأسنان