

# اليوم العالمي لصحة الفم والأسنان

يتم الاحتفال باليوم العالمي لصحة الفم والأسنان سنوياً في 20 مارس ، وهو يوم دولي للاحتفال بفوائد صحة الفم والأسنان، وتعزيز الوعي العالمي بالقضايا المتعلقة بصحة الفم والأسنان، والتأكيد على أهمية الحفاظ على نظافة الفم لكل فرد من الصغار والكبار على حد سواء.

اليوم العالمي  
لصحة الفم والأسنان  
20 مارس



## ما هي أهمية اليوم العالمي لصحة الفم والأسنان؟



وفقاً لمنظمة صحة الفم والأسنان يعاني ما بين 15% إلى 20% من البالغين من ذوي الأعمار المتوسطة (35-44 سنة) من الأمراض الشديدة التي تصيب اللثة ونحو 30% من الفئة العمرية 65-74 لم يتبق لهم أسناناً طبيعية ، وعلوّة على ذلك، يتم تشخيص من 1-10 حالات من سرطان الفم في معظم البلدان من بين كل 100,000 شخص.

هناك العديد من هذه الحالات التي يمكن تجنّبها من خلال زيادة الوعي في المجتمع وتشجيع الأفراد الحفاظ على فم صحي لتعزيز الصحة العامة وجودة الحياة.

شعار هذا العام 2022 لليوم العالمي لصحة الفم والأسنان "كن فخوراً بفمك"، وذلك لتشجيع أكبر عدد ممكن من الأفراد العناية بأفواههم والمحافظة على صحة الفم.

## الروابط بين صحة الفم والأسنان والصحة العامة!

يمكن للفم السليم أن يساعدك في الحفاظ على الصحة العامة للجسم، ووفقاً للدراسات والأبحاث، قد تزيد بكتيريا الفم والأسنان والالتهابات من فرص الإصابة بما يلي:

- أمراض القلب والأوعية الدموية: يمكن للبكتيريا أن تنتشر من تجويف الفم إلى مجرى الدم، مما يسبب عدوى في صمامات القلب قد تعرض حياة الشخص للخطر
- التهاب الشغاف، أو التهاب بطانة القلب
- مضاعفات الحمل والولادة مثل انخفاض وزن حديثي الولادة
- الالتهاب الرئوي وأمراض الجهاز التنفسي الأخرى
- مرض السكري: يعاني الأشخاص المصابون بأمراض اللثة صعوبة في السيطرة على مستويات السكر في الدم
- هشاشة العظام: يرتبط مرض ضعف العظام بفقدان عظام اللثة وفقدان الأسنان



## أسباب أمراض الفم والأسنان

هناك العديد من العوامل التي يمكن أن تساهم في الإصابة بأمراض الفم، بما في ذلك التدخين، وعادات نظافة الفم السيئة، ومرض السكري، وتكرار تناول الأطعمة والمشروبات السكرية، والتاريخ العائلي، أو الجينات، ومع ذلك لا يجب أن تنتظر حتى تظهر عليك الأعراض لزيارة طبيب الأسنان، إن الذهاب لطبيب الأسنان مرتين في العام عادةً ما يسمح باكتشاف المشكلة قبل أن تلاحظ ظهور أي أعراض.

## أعراض أمراض الفم والأسنان

قد يكون لديك واحد أو أكثر من الأعراض، التي تتضمن:

- تقرّحات في الفم لا تلتئم بعد أسبوع أو أسبوعين
- نزيف أو تورّم اللثة بعد تنظيف الأسنان بالفرشاة أو الخيط
- رائحة كريهة في الفم
- التحسس لدرجات الحرارة في المشروبات الساخنة والباردة
- ألم في الأسنان
- فقدان الأسنان أو تكسرها
- ألم أثناء المضغ أو القضم
- تورّم الوجه والخد



## الحفاظ على صحة أسنانك ولثتك

إن فمك هو مرآة لجسدك، حيث يمكن للعادات الصحية الجيدة أن تمنع مشاكل صحة الفم، وهناك بعض النصائح المهمة التي تتضمن ما يلي:

- اغسل أسنانك بمعجون أسنان يحتوي على الفلورايد مرتين في اليوم على الأقل
- استخدام الخيط مرة واحدة على الأقل يومياً (أحد أكثر الأشياء المفيدة التي يمكنك القيام بها للوقاية من أمراض تجويف الفم)
- قم بتنظيف أسنانك عند طبيب الأسنان كل ستة أشهر
- تجنّب التدخين
- اتبع نظاماً غذائياً غنياً بالألياف وقليل الدسم وقليل السكر مع الكثير من الفواكه والخضراوات
- قم بالحد من الوجبات الخفيفة الغير صحية والمشروبات السكرية



الابتسامة الحقيقية تأتي من القلب،  
لكن الابتسامة الصحية تحتاج إلى رعاية جيدة للأسنان.