

هل تتقدم في السن؟ أهمية أسنانك ولثتك في المحافظة على صحتك

(Getting older? Why your teeth and gums are important for good health)

من الأشياء الجيدة للمسنين في القرن الواحد والعشرين أن هناك إمكانية أكبر في أن نحفظ بأسناننا الطبيعية مع تقدمنا في السن. فمُنذ عشرين عامًا كان معظم الذين يبلغون ٦٥ عامًا أو أكثر في أستراليا يخسرون أسنانهم الطبيعية. إلا أنه بفضل التحسن في رعاية الأسنان ارتفعت نسبة الأشخاص الذين يحتفظون بأسنانهم الطبيعية، كما أن الخبراء يتوقعون أنه بحلول عام ٢٠١٩ سيكون ٢٠ في المائة فقط من المسنين قد خسروا أسنانهم.

وفي الاحتفاظ بأسناننا في مرحلة كبر السن فائدة لنا، ذلك أنها تمكننا من مضغ الفواكه والخضراوات الطازجة، وهي الأطعمة التي تحتوي على المغذيات والألياف الهامة التي تحمينا من كثير من الأمراض. عندما يواجه المسنون صعوبة في المضغ فإنهم يتناولون الأطعمة الطرية السهلة للاكل، وقد يؤدي ذلك إلى تدهور حالتهم الصحية.

وكأي جزء آخر من جسمنا فإن الفم يتغير مع تقدمنا في السن، إلا أن فهم هذه التغيرات يساعدها على المحافظة على صحة فمنا وأسناننا.

لماذا أشعر بجفاف في الفم؟

إن جفاف الفم في أغلب الأحيان يرجع إلى الآثار الجانبية لتناول الأدوية، علمًا بأنه يحصل كذلك لأننا ننتج كمية أقل من اللعاب عندما نتقدم في السن. يستطيع الطبيب أو الصيدلي أن يخبرك عما إذا كان الجفاف ناجمًا بالتأكيد عن الدواء. إذا شعرت بجفاف في الفم فافعل شيئًا لتجيب ذلك. يحتاج فمك إلى اللعاب للتخلص من بقايا الطعام التي تعلق بالأسنان ولتلافي تسوس الأسنان. يستطيع طبيب الأسنان أو الصيدلي أن يوصي لك بهلام لترطيب الفم (يمكن شراؤه من الصيدلية). كما أن سوائل غسل الفم (MOUTHWASH) يمكن أن تساعد في ذلك، فضلًا عن اللبان (العلكة) الخالية من السكر، فإنها تحفز إدرار اللعاب. ومن المستحسن (من أجل صحة أسنانك وصحتك عمومًا) أن تشرب الكثير من المياه كل يوم حتى وإن كنت لا تشعر بالعطش.

هل التقدم في السن يؤدي إلى تسوس الأسنان؟

يمكن أن يؤدي الكبر إلى تسوس الأسنان لسببين. السبب الأول هو أن اللثة تنكمش وتعرض بذلك قاعدة السن لمادة البلاك، وهي مادة لاصقة تتجمع على السن وتؤدي إلى تسوسه، علمًا أن قاعدة السن أكثر عرضة للتسوس من بقية أجزائه. والسبب الآخر هو أن الحشوات في الأسنان تضعف بمرور الوقت مما يجعل من السهل أن تدخل البكتيريا إلى السن وتلحق به التسوس.

كيف يمكنني أن أتلافى مشاكل الأسنان واللثة؟

بتنظيف الأسنان بالفرشاة بانتباه مرتين يوميًا، باستعمال معجون أسنان يحتوي على الفلورايد للمساعدة على منع التسوس. يجب تنظيف الأسنان من الأمام والخلف وتنظيف ما بين الأسنان باستعمال خيط أو شريط التنظيف. وإذا كان هناك جسر في فمك (وهو الهيكل الذي يربط الأسنان الصناعية بأسنانك الطبيعية) فعليك بتنظيف الأسنان التي تحمل الجسر بالفرشاة وخيط التنظيف بانتباه كبير. يمكنك أيضًا حماية أسنانك بتجنب المأكولات الخفيفة الغنية بالسكر والمرطبات الحلوة بين الوجبات. إذا كنت تحب المشروبات والمأكولات الحلوة فلا تتناولها إلا مع الوجبات. أما بين الوجبات فاشرب المياه وتناول المأكولات الصحية غير السكرية التي لا تلتصق بالفم.

متى عليّ أن أزور طبيب الأسنان؟
لا تنتظر حتى يحصل مكروه لأسنانك، بل راجع طبيب الأسنان بشكل منتظم. فهذه الزيارات تساعد على كشف الدلائل الأولى لتسوس الأسنان وأمراض اللثة التي يمكن أن تؤدي إلى خسارة الأسنان. راجع طبيب الأسنان إذا لاحظت أيًا من أعراض أمراض اللثة، مثل النزف من اللثة أو التهابها، أو رائحة نفس كريهة باستمرار، أو تغير في مظهر اللثة. وبما أن سرطان اللثة أكثر حدوثًا بين الناس الذين فوق سن الخامسة والأربعين فإنه عليك أيضًا مراجعة طبيب أو طبيب أسنان بشأن أية قروح أو أورام تدوم طويلًا في الفم.

وإذا كانت لدي أسنان صناعية؟
إن الاعتناء بالأسنان الصناعية بأهمية الاعتناء بالأسنان الطبيعية. نظّف جميع سطوح الأسنان الصناعية يوميًا، ويمكنك لذلك استعمال صابون أو مواد تنظيف الأطباق بواسطة فرشاة. وعندما لا تستعمل أسنانك الصناعية احفظها في وعاء مليء بالماء مع إضافة أقراص مكافحة بكتيريا الأسنان الصناعية إليه إذا أحببت. إلا أن هذه الأقراص ليست بديلاً للتنظيف اليومي. لا تسكت على أي شيء يزعجك في أسنانك الصناعية، بل اذهب لفحصها.

إذا كنت بحاجة لمساعدة في إجراء مكالمات هاتفية باللغة الإنكليزية يمكن الاتصال بخدمة الترجمة الخطية والشفهية (Translating and Interpreting Service - TIS) على 131 450.

يمكنك الاطلاع على المزيد من المعلومات الصحية باللغة العربية وذلك بزيارة موقع Multi-cultural Communication على شبكة الإنترنت. العنوان هو:
<http://mhcs.health.nsw.gov.au>

أرقام الهواتف المذكورة صحيحة وقت النشر،
إلا أنه لا يجري تحديثها بانتظام. لذلك قد تحتاج
للتأكد من صحة الأرقام بمراجعة دليل الهاتف.