

كيف تخفّض من تكاليف طب الأسنان

How to save money on dental bills

تحتاج إلى تكاليف باهظة لإصلاحها)، بالإضافة إلى الإرتجاج إذا كنت تلعب أحد أنواع الرياضة ضمن فرق مثل كرة القدم وكرة السلة. إذا كنت أنت أو أولادك بحاجة إلى مثل هذه الأجهزة فإنه من الأفضل صنعها لدى طبيب الأسنان للتأكد من أنها بالقياس المناسب، فهذا أفضل من شرائها من الصيدلية.

تعلم على إنقاذ أسنانك (وتأكد من تعليم الأولاد أيضاً). إذا سقط أحد أسنانك نتيجة حادث فبإمكانك إنقاذه بحسن وسرعة تصرفك. أولاً، إبحث عن السن، ومتى وجدته أمسكه بانتباه من التاج وليس من الجذر. وإذا كانت هناك أوساخ على الجذر، إغسله برفق بالحليب، لكن لا تغسله بعنف مهما استعملت لغسله. أعد السن إلى موضعه في الفم حالاً واذهب إلى طبيب الأسنان على الفور. أما إذا كنت لا تستطيع إعادة السن إلى موضعه الأصلي في فمك فيمكنك أن تلفه برفق بقطعة من النايلون أو أن تضعه في حليب في وعاء وتهرع إلى طبيب الأسنان.

إن الأسبوع القادم (٢ - ٨ آب/أغسطس) هو أسبوع صحة الأسنان.

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

إن فحص أسنانك بصورة منتظمة من جانب طبيب الأسنان طريقة جيدة لتخفيض تكاليف الأسنان الطبية. إلا أن الإعتناء بأسنانك في المنزل معناه القيام بزيارات أقل إلى طبيب الأسنان بخصوص المشاكل التي يمكن الوقاية منها، مثل تعفن الأسنان وأمراض اللثة.

بزيادة الوقت الذي تقضيه في تنظيف أسنانك بالفرشاة وخط التنظيف تخفّض من زياراتك لطبيب الأسنان. إن عدة ثوانٍ تقضيها في تنظيف الأسنان بالفرشاة تعطي فمك رائحة منعشة، إلا أنها لا تمنع حدوث المشاكل. فالسبب الرئيسي الذي يؤدي إلى خسارة الأسنان لدى البالغين هو التهاب اللثة، ذلك أنه إذا انتشر إلى العظام التي تثبت الأسنان في مواضعها تصبح تلك الأسنان مريخة ثم تسقط في نهاية المطاف. ينجم التهاب اللثة عن تجمع مادة لزجة غير مرئية تسمى "بلاك".

لكن التنظيف بالفرشاة وخط التنظيف بانتباه يزيل البلاك، بما في ذلك البكتيريا الموجودة في البلاك التي تؤدي إلى تعفن الأسنان. استعمل فرشاة طرية برأس صغير، وابدأ باستعمال فرشاة جديدة متى بدأ الإهتراء يظهر على شعيراتها (حوالي كل ستة أسابيع)، واستعمل ما مقداره حجم حبة بازبلا من معجون أسنان بالفلورايد. نظّف الأسنان بالفرشاة بعد الفطور وقبل الذهاب للنوم، والطريقة هي أن تحرك الفرشاة بطريقة دائرية على سطح كل سن، أو إلى أعلى وأسفل بتأن، وأن تنظف الأسطح الداخلية للأسنان كذلك. واستعمل الخيط أو الشريط الخاص بتنظيف الأسنان يومياً أيضاً لتنظيف الأماكن التي بين الأسنان حيث لا يمكن بلوغها بالفرشاة.

وماذا بخصوص اللثة إذا نزفت؟ إن النزف من اللثة يعني أنها ملتهبة ومعرضة لخطر الإصابة بمرض. استمر في تنظيف الأسنان بالفرشاة، لكن استشر طبيب الأسنان. ولا تشارك أحداً في استعمال فرشاة الأسنان، ذلك أن البكتيريا التي تسبب التسوس يمكن أن تنتقل من شخص إلى آخر.

ساعد الأطفال على تنظيف أسنانهم. يحتاج الأطفال عادة

إلى مساعدة في استعمال الفرشاة حتى يبلغون سن ٧ أو ٨ سنوات، كما أنهم يحتاجون إلى مساعدة في استعمال الخيط الطبي حتى سن العاشرة. تأكد من أنهم يعرفون الطريقة الصحيحة لاستعمال الفرشاة، وباستعمال كمية صغيرة من معجون الأسنان الذي يحتوي على الفلورايد. (يجب أن يستعمل الأطفال الذين دون سن السادسة معجون أسنان قليل المحتوى من الفلورايد). هناك أقراص كاشفة يمكن شراؤها من الصيدلية تمكّن الوالدين والأطفال من رؤية البلاك المتروك على الأسنان بعد تنظيفها. تذكر أنه لا بأس من استعمال سائل الفرغرة المقاوم للبلاك طالما أنك تدرك أن هذا السائل ليس بديلاً للتنظيف بالفرشاة والخيط الطبي.

تناول الأطعمة التي لا تسبب مشاكل للأسنان. إن بعض المأكولات والمشروبات التي نتناولها بصورة منتظمة بين الوجبات قد تؤذي أسناننا. من هذه المأكولات الحلويات والأطعمة اللصقة، والمشروبات الغازية، والمشروبات الرياضية، بل وحتى عصير الفواكه. حاول أن تثني الأولاد عن تناولها كثيراً. هناك أطعمة جيدة يمكن أن يتناولها البالغون والأولاد على السواء بين الوجبات، منها الفواكه ومنتجات الألبان قليلة الدسم مثل الحليب والجبن واللبن الزبادي (أما الأطفال الصغار البالغين ٥ سنوات أو أقل فاعطهم المنتجات الكاملة الدسم). تحتوي مشتقات الألبان على نوع خاص من البروتين يساعد على منع التسوس. اشرب الماء بين الوجبات، إذ أنه يحتوي على الفلورايد الذي يساعد على تقوية الأسنان.

اختر أنواع العلكة الخالية من السكر. إن علك هذه الأنواع لغاية ٢٠ دقيقة بعد الأكل تمنع تسوس الأسنان. والسبب هو أن العلك يزيد من إفراز اللعاب في الفم، علماً بأن اللعاب يساعد على مقاومة تعفن الأسنان والتخلص من جزيئات الطعام الصغيرة في الفم بعد الأكل والوقاية من تكون البلاك. لكن تأكد من أن ملصقة العلكة تقول بأنها خالية من السكر.

فكر في استعمال واق للفم إذا كنت تلعب الرياضة. إن أجهزة وقاية الفم يمكن أن تحمي الأسنان من الإصابة (التي