الأسنان

**المقدمـــــــــــــــــــــة**
لا تكتمل النظافة الشخصية إلا إذا كان فمك نظيفاً أيضاً . للحفاظ على صحة أسنانك ، استعملي معجون أسنان غني بالفورايد . تأكدي أن رائحة فمك جيدة ، افركي أسنانك ولثتك بإنتظام ، مرتين في اليوم على الأقل . كما يساعدك خيط التنظيف في هذه المهمة .
نظافة الاسنان إظهارها بالشكل المقبول لدى الناس ، كذلك للاسنان دور مهم في كيفية مضغ الطعام كذلك للأسنان دور مهم لإظهار جمال الاسنان والمحافظة عليها تعد من أهم الاسباب لإبقائها سليمة ونظيفة .
كذلك الذهاب لمراجعة الطبيب يغني الاسنان من التسوس ، وكذلك الأم المرضعه فالرضاعة الطبيعية دور مهم لنمو أسنان صحية سليمة للطفل .
التغذية السليمة تساعد على تقوية الاسنان وجمالها .

**رائحة الفم الكريهة**

رائحة الفم الكريهة تسبب الاحراج والخجل وتضع حواجز امام العلاقات الاجتماعية كما يمكن ان تؤثر ايضاً على الحياة الزوجية
**الاسبـــــــاب :**

1) انواع الطعام والشراب تؤثر على راحة الزفير فبعض الانواع مثل الثوم والبصل تساعد على حدوث الرائحة الكريهة فعندما تتم عملية هضم الطعام يتحول الغذاء الى مجرى الدم وينتقل الى الرئتين حيث تتم عملية الزفير وتستمر هذه الرائحة الى ان يتخلص الجسم من الطعام ومن ناحية اخرى يمكن للحمية الغذائية ان تتسبب ايضاً بحدوث الرائحة الكريهة نتيجة قلة عدد الوجبات الغذائية .
2) تنبعث من خلال البكتيريا الهالكة مكونات كبريتية والتي تعطي النفس رائحة كريهة وفي حالة عدم تنظيف الاسنان بالفرشاة والخيط البلاستيكي يومياً فيمكن ان تتجمع مخلفات الطعام وهذه البكتيريا على سطح اللسان وبين الاسنان وتؤدي الى انبعاث الرائحة الكريهة .
3) تجذب الاسنان البكتيريا التي تتسبب في تكون طبقة الجير وفي حالة عدم تنظيفها جيدا وبصفة منتظمة فيمكن ان تتكاثر البكتيريا وتتسبب في حدوث الرائحة الكريهة .
4) ومن العوارض الهامة التي تدل على وجود امراض في اللثة هي الرائحة الكريهة او الطعم الكريه في الفم بصورة مستمرة تحدث امراض اللثة وحين تشتد هذه الامراض تتضرر اللثة والعظام والالياف الاخرى التي تحفظ السن في مكانه وتتكون جيوب عميقة حول السن والتي عادة تتكاثر فيها البكثريا وتتسبب في حدوث الرائحة الكريهة .
5) جفاف الفم نتيجة قلة اللعاب اللازم لتنظيف الفم وازالة العوالق التي تتسبب في الرائحة الكريهة .
6) تؤدي منتجاب التبغ إلى اصفرار الاسنان وتخفيف حاسة تذوق الطعام وتهيج الياف اللثة وتتسبب في حدوث الرائحة الكريهة ويتعرض مستخدمي منتجات التبغ بصورة اكبر إلى أمراض اللثة كما انهم معرضون ايضاً لمخاطر مرض سرطان الفم اكثر من الذين لا يستخدمون منتجات التبغ .
7) يمكن ان تكون الرائحة الكريهة من عوارض بعض الامراض الطبية مثل التهابات في الجيوب الانفية او الرئة او مرض السكري او التهاب الكبد او مشاكل في عملية الهضم (الرائحة المزعجة التي تشبه رائحة السمك المعفن لكنها غير مستمرة ويصعب تشخيصها) .
طرق معالجة الرائحة الكريهة :
1) فحص الاسنان بصفة منتظمة لدى طبيب الاسنان وبهذا يمكن اكتشاف من العوارض المذكورة اعلاه قبل فوات الاوان .
2) سوائل غسل الفم هي طبيعة مؤقتة بشكل عام ولا تدوم طويلا واذا كنت مضطرا لاستخدام سوائل غسل الفم باستمرار للتخلص من الرائحة الكريهة فقد اصبح من الواجب زيارة طبيب الاسنان .
3) تنظيف الاسنان بالفرشاة والمعجون المحتوى على فلورايد مرتين باليوم لتنظيف بقايا الطعام وطبقة الجير وتنظيف اللسان ايضا بالفرشاة مرة باليوم والتنظيف بين الاسنان باستخدام الخيط البلاستيكي .
4) اذا كنت من مستخدمي وجبات الاسنان الاصطناعية فيجب خلعها في الليل تأكد من تنظيفها جيدا قبل استعمالها في اليوم التالي .
علاج الرائحة الكريهة

1) يبدأ العلاج بفحص الفم والتعرف على التاريخ الطبي للمريض .
2) اذا كانت الرائحة الكريهة ناتجة عن اللثة فيجب معالجة امراض اللثة لدى الطبيب المختص .
3) اذا كان هناك تسوس في الاسنان فيجب علاجها ايضا .
4) يجب ازالة الاسباب المؤدية الى التهاب الفم كما يمكن ان تكون مضطراً لخلع الاسنان المتراصة مثل اضراس العقل .
5) يجب المحافظة على نظافة الفم الى اقصى درجة .
6) اذا كانت نتيجة فحص الفم جيدة وقرر الطبيب الاسنان انه لا توجد اية مسببات في الفم تؤدي الى حصول الرائحة الكريهة فيجب مراجعة الطبيب العام او طبيب متخصص لتحديد اسباب الرائحة الكريهة ومعالجتها .

ان حالة الرائحة الكريهة شائعة لكن يجب التوضيح هنا انه لا يوجد حل سحري لها يجب الحصول على التشخيص والعلاج المناسب كما يمكن ان يستغرق العلاج فترة طويلة لكن يمكن للمصابين بأعراض رائحة الفم الكريهة ان يحصلوا على العلاج المناسب للتخلص منها حيث ان طرق العلاج قد اثبتت نجاحها بشكل كبير .
العناية بالفم
لا تكتمل النظافة الشخصية إلا إذا كان فمك نظيفاً أيضاً . للحفاظ على صحة أسنانك ، استعملي معجون أسنان غني بالفورايد . تأكدي أن رائحة فمك جيدة ، افركي أسنانك ولثتك بإنتظام ، مرتين في اليوم على الأقل . كما يساعدك خيط التنظيف في هذه المهمة .
تنظيف الأسنان والعناية بهما :
يجب العناية بتغذية الحامل قبل الحمل واثنائه حيث ان أول دلائل للاسنان تتكون في الشهر الثالث من الحمل تقريباً ، ويجب ان تحتوي اطعمة الحامل على مصادر غنية بالكالسيوم والفسفور وفيتامين - د - الحديد والفلور واللازمة لنمو الاسنان وسلامتها ، لذلك وجب ان تحتوي اطعمة الحامل على اللحوم والاسماك والحليب ومنتجاتها والخضروات والفواكه الطازجة والخبز الاسمر الغني بالالياف الغذائية التي تساعد على تقوية وتنظيف الاسنان .
ومن مزايا الرضاعة الطبيعية مساعدة نمو فكي الطفل نمواً صحيحاً ، ويبدأ الطفل بالتسنين على عمر سنتين (24-16 شهر) تقريباً ويبدأ مع ذلك الم في اللثة والفم ويمكن تخفيف الآلام والالتهاب بدعك لثة الطفل بالجلسرين والماء الدافئ ، كذلك يجب رفع وسادة الطفل قليلاً لتقليل احتقان اللثة لتخفيف ألمها ، وعادة يعطى الطفل قطعة مرنة من المطاط يعض عليها الطفل وهذا يساعده في تخفيف آلام التسنين .

ان العناية بالاسنان يقصد بها المحافظة على سلامتها ونموها بشكل طبيعي وسليم ، لذلك يجب البدء بتعويد الطفل على تنظيف اسنانه بعد كل وجبة وترغيبه على ذلك من خلال تعليمه وشراء فرشاة اسنان جميلة ومعجون اسنان ذو طعم مناسب ، كذلك يجب مراجعة الطبيب كل ست شهور لاجراء الفحص الدوري لمعالجة الاسنان قبل تفاقم المرض وكثير من الاهالي يعتقدون انه لا داعي للعناية بالاسنان اللبنية (اسنان الحليب) لانها ستتغير الا أن ذلك غير صحيح لان تسوس الاسنان اللبنية ينقل العدوى إلى الاسنان الدائمة وبالتالي تتلف بالتسوس .
ان اهمال تنظيف الفم والاسنان يؤدي الى تخمر المواد الغذائية في الفم والاسنان ويؤدي إلى ازدياد الميكروبات وتسوس الاسنان وتقيح اللثة ، وينتج لذلك صديد الاسنان واللثة واللذان يشكلان مصدر خطر على الجسم وخاصة على الدماغ . ولتجنب ذلك وللمحافظة على صحة الاسنان يوصى بتنظيف الاسنان بالفرشاة والمعجون مرتين في اليوم على الأقل ومنها واحدة قبل النوم .
وعند اختيار فرشاة الاسنان يراعى ان تكون ذات شعيرات قوية ومقوسة بشكل الاسنان في الفك ، ومعاجين الاسنان متعددة ويوجد بالاسواق معاجين مغذاة بالفلوريد والكوبونات المساعدين لتقوية الاسنان ومقاومة التسوس ، وعند تنظيف الاسنان بالفرشاة والمعجون يراعى تنظيف جميع اوجه الاسنان من فوق ومن الامام ومن الخلف ان تكون حركة الفرشاة بشكل دائري ، ومن فوق إلى تحت بالنسبة للفك العلوي ، ومن اسفل إلى اعلى بالنسبة للفك السفلي وذلك لإزالة بقايا الاطعمة عن الاسنان ومن بين ثنايا الاسنان ايضا . وفي حالات عدم توفر معاجين الاسنان فيمكن خلط ملح الطعام مع الكربونات بنسبة 1.1أو الملح لوحده ، اذ تغمس الفرشاة بالمحلول ثم تنظف الاسنان .
ومن المعروف ان الفلوريد يعمل على تقوية الاسنان لذلك يضاف الى معاجين الاسنان او إلى ماء الشرب بنسبة واحد بالمليون ، او استعمال محلول الفلورايد لمضمضمة الفم والاسنان
في حالات الرضاعه الصناعية وللمحافظة على صحة وسلامة اسنان الطفل يراعى عدم وضع زجاجة الحليب في فم الطفل حتى ينام لأن هذا يعني ابقاء اسنان الطفل مغطاة بطبقة من الحليب يشبع على تسوس اسنان الطفل بشكل مبكر ، كذلك يجب عدم الاكثار من الحلويات وخاصة تلك التي تلتصق بالاسنان .
فحص الاسنان :

إن مراقبة صحة الاسنان مظهراً هاماً في الطب الوقائي خاصة فيما يتعلق بتسوس الأسنان وسوء الأطباق .
يجري فحص دوري للاسنان بهدف اكتشاف اية آفة مرضية ، والعمل على معالجتها ، وتنظيف الاسنان من الترسبات لمنع التهابات اللثة ، بهدف رفع المستوى الصحي ، والتوصية باستعمال الفرشاه والمعجون المناسبين ، واكتشاف حالات سوء الاطباق الناتج عن تشويه الفكين والذي قد يرجع إلى أسباب وراثية ، او لبعض العادات السيئة كمص الاصبع او التنفس من الفم بسبب انسداد الانف ، أو أسباب خلقية .

**بروز الاسنان :**

تستمد السن دعمها وثباتها داخل الفم من توازن مجموعة قوى تؤثر فيها. وتحدد موضعها النهائي وتسهم في استمرار توازنها وعدم تبدل موضعها . ومن أهم هذه القوى ، العظم السنخي الذي تتغرس السن في داخله وترتبط به بواسطة ألياف خاصة الأسنان المجاورة التي تدعم السن وتمنعها من الانحراف يميناً أويساراً ، والأسنان المقابلة التي تدعم السن وتمنعها من التحرك إلى أعلى أو إلى أسفل . وكذلك الشفتان والخدان ، حيث يسهم كل منها في دعم الأسنان ومنعها من الميل نحو الخارج .
وجميع هذه العوامل تؤثر في الأسنان بقوة ذات شدة ، واتجاه معين وتوجه السن إلى وضعها النهائي الذي تكون عنده محصلة جميع القوى الواقعة عليه تساوي الصفر وهذا يضمن استمرار ثباتها في موقعها .
وعند حدوث أي خلل في أي من هذه القوى زيادة أو نقصاً ، ينتج عن ذلك خلل في محصلة القوى الواقعة على السن ، بحيث تتشكل قوة جديدة محصلتها لا تساوي الصفر ، تدفع السن لتأخذ موضعاً جديداً . ومع تقدم العمر يحدث تراجع في اللثة وانخفاض في مستوى العظم السنخي الداعم . ويحدث أحياناً ضعف في عضلات الشفتين ، ما يؤدي إلى تشكل قوة تدفع الاسنان نحو الخارج ، واحياناً يمكن للألتهابات اللثوية أن تؤدي إلى تراجع في اللثة والعظم السنخي ، وتعمل على التقليل من دعم السن وثباتها فتندفع نحو الخارج ، بفعل قوى المضغ وضغط اللسان على السن ، التي تظهر فيها كذلك حركة تفوق المعدل الطبيعي .
وهناك طرق علاجية عديدة لهذه الحالة ترتبط بالسبب ، بحيث يبدأ بالمعالجات اللثوية البسيطة مروراً بإمكانية تثبيت الاسنان وتجهيرها مع بعضها بصورة مؤقتة أو دائمة ، أو عن طريق تتويجها بالكامل وضمها إلى بعضها بعضاً بجسور ثابتة ويعتبر هذا الحل الأمثل في الحالات المتقدمة وعموماً يجب عدم تأخير الشروع في العلاج والسيطرة على تطور الحالة .

**معلومات عامة عن الاسنان**

• عدد الاسنان اللبنية 20 سنا، وتبدأ بالبزوغ في الشهر السادس، بينما عدد الاسنان الدائمة 32 سنا، وتبدأ بالبزوغ في السنة السادسة من عمر الانسان.
• سمي ضرس العقل بذلك لانه يبدأ بالظهور عند سن الرشد تقريبا في الثامن عشر.
• يوجد بفم الانسان مايقارب من 400 نوع من الاحياء الدقيقة.
• يوجد في فم الانسان 6 غدد لعابية كبيرة وعدة غدد لعابية اخرى صغيرة، وجميع هذه الغدد تفرز اللعاب الذي يساعد على مضغ الطعام ، والكلام ، ومنع تسوس الاسنان وامراض اللثة.
• البلاك عبارة عن طبقة رقيقة تتكون على الاسنان حيث يمكن ان يتكون في عدة ساعات بعد تناول الطعام والمشروبات السكرية، بينما الجير عبارة عن بلاك متكلس ويتكون في عدة ايام واسابيع، ويعتبر البلاك هو العامل الاساسي في تسوس الاسنان ومرض اللثة، لذلك يجب تنظيف الاسنان جيدا بعد تناول الطعام والمشروبات السكرية.
• ينصح معظم اطباء الاسنان باختيار الفرشاة الناعمة جدا وعدم تفريش الاسنان بالقوة حيث من الممكن ان يؤدي الى انحسار في اللثة وتعري جذر الاسنان,
• يجب تغيير فرشاة الاسنان عند تغير شكل اليافها فقط، وليست محددة بزمن معين.
• معظم معاجين الاسنان تحتوي على عنصر الفلورايد، وهو مادة تساعد على صحة الاسنان، وباستطاعة كل انسان اختيار مايناسبه والاستمرار عليه مدى الحياة مادام يحتوي على هذه المادة.
• افضل طريقة لوضع معجون على الفرشاة وضعه بين ألياف الفرشاة وليس فوق الالياف.
• يجب تفريش الاسنان بعد كل وجبة واستخدام الخيط السني قبل النوم.
• يجب الاعتناء بالاسنان اللبنية عند فقد بعضها قبل عمر استبدالها بالاسنان الدائمة، يؤدي الى تحرك في الاسنان اللبنية الاخرى، وبالتالي يؤدي الى تطابق الاسنان الدائمة جيدا.
• عند سقوط السن كليا من الفك بسبب صدمة او ضربة، يجب مسك السن من التاج ووضعها في كأس من الحليب او الماء، والذهاب مباشرة الى طبيب اسنان حيث من الممكن غرسها مرة اخرى في الفك.
• نوع البكتيريا Streptococu Mntans التي تسبب تسوساً في الاسنان، هو نفس النوع الذي يؤدي الى بعض امراض القلب، لذلك يجب على مرضى القلب اخبار طبيب الاسنان بمرضهم لكي يأخذ الاحتياطات اللازمة لسلامة صحتهم.
• زراعة الاسنان هي عبارة عن غرس وتد -بطريقة جراحية- في الفك مكون من عنصر التاتينيوم ويربط فوقه التاج المكون من البورسيلين, والسن المزروعة لايوجد بها عصب ولاتسوس.
• الشاي الخالي من السكر والموز مفيدان لصحة الاسنان، وذلك لاحتوائهما على عنصر الفلورايد.
**صريف الأسنان**

في مجال طب الاسنان فان مصطلح (صريف الاسنان) يعني طحن الاسنان ، هل قال لكم احد ما: انك تطحن اسنانك؟ ان طحن الاسنان هي عادة يكتسبها الانسان ويقوم بطحن اسنانه والشد عليها بدون انتباه وهي عادة شائعة في مجتمعاتنا حيث يمر عدد كبير من الكبار والصغار بهذه العادة ومرات كثيرة لا ينتبه لها احد . يمكن ان يحدث صريف الاسنان في اية ساعة خلال الليل او النهار.

الأسباب التي تؤدي الى صريف الاسنان

نحن بحاجة للقيام بدراسات اكثر ليمكن تحديد السبب لكن من المعتقد ان هذه العادة تنتج بسبب عدد من العوامل مثل :

**ـ الضغط النفسي.**ـ الشعور بالعداء او الانعزال او التشديد في التفاصيل الصغيرة ، او الرغبة العارمة في تحقيق الهدف وكلها من الاحاسيس التي تؤدي الى عادة طحن الاسنان.
ـ الاسنان غير متساوية او غير منتظمة او تم خلع بعضها.
ـ أبنا اصحاب عادة صريف الاسنان معرضون لتعلم هذه العادة اكثر من الاولاد الاخرين.
ـ مشاكل في النوم بالنسبة للكبار والصغار على السواء يمكن ان تؤدي الى عادة صريف الاسنان.
العلامات التي تدل على عادة صريف الاسنان .
ـ تظهر عليها علامات البري وتنكسر الاسنان والحشوات وخاصة في الاسنان الامامية.
ـ يمكن للشخص الموجود بجانب النائم ان يسمع الصوت الصادر عن طحن الاسنان.
ـ تعب في عضلات الوجه.
ـ انغلاق الحنك او يصدر عنه صوت قرقعة العظم.
ـ صداع.
ـ تخلخل الاسنان.
ـ زيادة حساسية الاسنان.

**علاج عادة طحن الاسنان**
توجد عدة طرق لعلاج هذه الحالة ويمكن لطبيب الاسنان ان يقرر الطريقة الافضل لكل حالة واذا كان الضغط والاجهاد هو السبب الرئيسي فيجب على المريض ان يجد الطريقة المناسبة ليرتاح اما بالنسبة للذين لديهم صعوبة في التعامل مع الضغط فيمكن ان يحتاجوا لاستشارة طبيب الاسنان الذي يمكنه ان يصف دواء لتلين عضلات الحنك ، وفي بعض الاحيان يمكن ان يحتاج المريض الى جلسات من العلاج الطبيعي لكي يرتاح من الالم الذي يصاحب عادة طحن الاسنان.

**وفي ما يلي بعض النصائح التي يمكنها ان تمنع عادة صريف الاسنان:**

ـ لكي تتمكن من التخلص من هذه العادة يمكن ان تلصق بعض الملصقات في نواحي المنزل لكي تلاحظها وتتوقف عنها او حاول ترديد بعض كلمات تنمي لديك الشعور بالراحة.

ـ وضع قطعة قماش مغسولة بماء دافئ على جانب الوجه لتليين العضلات المنكمشة.

ـ للتخلص من الضغط والتخفيف من كمية الكافايين والاستحمام بماء دافئ واخذ الامور ببساطة.

ـ يمكن الحصول على مساعدة من طبيب الاسنان من خلال استعمال بعض الوسائل البلاستيكية التي توضع في الفم وهي تعمل مثل الحارس للفم فهي تحمي الاسنان من قوة ضغط الحنك والطحن ويمكن استخدامها في النهار والليل.
ـ واحيانا يكون السبب بسيطا جدا حيث يمكن لطبيب الاسنان ان يعالجه من خلال تصحيح زاوية العض حيث يمكن تخفيف مستويات بعض الاسنان او تركيب تاج للسن او حشوة منغرسة او تعديل مناطق العض في الفم.

وفي حالة الشعور بعوارض طحن الاسنان فيجب زيارة طبيب الاسنان ولا يجب تأخير استشارة الطبيب لكي لا تستفحل هذه العادة وتتحول الى مشكلة خطيرة حيث يمكن ان تتسبب عادة طحن الاسنان بحدوث تشوه في عمل صدغ الفك السفلي.

**يمعالجة الاسنان لدى كبار السن**

تزايدت الحاجة لمعالجة الاسنان لدى كبار السن منذ بداية القرن العشرين وتشير الاحصاءات الى ان تعداد المسنين الذين تجاوزت اعمارهم 65 سنة قد بلغ بنهاية القرن العشرين حوالي 26% من تعداد السكان الكلي. ولا شك ان تنامي معدلات التعليم بين المسنين وكذلك تزايد الاهتمام بالعناية الصحية بوجه عام قد اسهمت في مساعدة هذا القطاع بالحفاظ على نسبة كبيرة من اسنانهم فقد اشارت الدراسات الى ان حوالي 50% من كبار السن الذين بلغوا سن الخمسين فأكثر يحتفظون بـ 23 سنا على الاقل من اسنانهم الطبيعية البالغة 32 سنا.

فمن خلال المسح الذي اجرته جمعية طب الاسنان الاميركية والعناية بصحة الفم توصلت الى البيانات الاحصائية التالية:

• ان 70% من المسنين الذين شملهم المسح يفحصون اسنانهم بانتظام مرة في السنة على الاقل.
• يرى المسنون ان العناية الصحية قد تطورت بصورة ملحوظة مع تعاقب الاجيال.
• يعتقد 95% من المسنين ان الاسنان الصحية واللثة السليمة امر هام وحيوي بالنسبة لصحتهم العامة.

هنالك بعض الحالات يمكن ان تتواجد لدى المسنين بنسبة اكبر من الشباب وتنعكس على صحة اسنانهم من ناحية وبالتالي على اوضاعهم الحيوية بشكل اشمل.
لذلك ينبغي الاهتمام بالحالات التالية ويتوجب ان تعرض على طبيب الاسنان لتقييمها وهي :

فقدان الاسنان وجفاف الفم وتآكل الاسنان وتبقعها بشكل كبير وفقدان او تذبذب حاسة التذوق وطقم الاسنان وتسوس الاسنان (جذور الاسنان) وامراض اللثة (امراض محيط السن).

**فقدان او تذبذب حاسة التذوق**
يتعرض كثير من المسنين الى ظاهرة فقدان حاسة التذوق كلما تقدم بهم العمر وقد تلعب بعض الامراض والعقاقير دورا في ذلك. كما ان التركيب الخاطئ لاطقم الاسنان او تلبيسات الاسنان القابلة للخلع والتركيب قد يكون لها دور في فقدان حاسة التذوق. ولذلك فانه على المرضى ابلاغ طبيب الاسنان او طبيبهم العام اذا لاحظوا او احسوا بأي نوع من تغير او فقدان حاسة التذوق.

**فقدان الاسنان**

من السهل معالجة مشكلة الاسنان المكسورة او الساقطة بالنسبة لكثير من الحالات الا ان تجاهل مشاكل الاسنان او غض النظر عنها قد ينشأ عنها فقدان مزيد من الاسنان او العظام والتي قد تؤدي الى معالجات باهظة التكاليف.

بتعويض او استبدال الاسنان المفقودة سوف يجعلك محتفظا بابتسامة مشرقة لوقت طويل وخلافا لاسنان اللبن في مرحلة الطفولة فاننا نسعى بقدر المستطاع للمحافظة على اسناننا الدائمة لاطول وقت ممكن هذا وتلعب امراض اللثة دورا رئيسيا في فقدان الاسنان لدى كبار السن وهذه الظاهرة يمكن تجنبها او وقفها بالمحافظة على نظافة الفم بقدر المستطاع طيلة اليوم وذلك باستخدام الفرشاة والخيط الحريري للتنظيف وبالفحص الطبي المنتظم.

تتواجد الفجوات بين الاسنان اما طبيعيا او بسبب فقدان الاسنان فالفجوة التي تلاحظ بين الثنيتين امر طبيعي لدى البعض الا ان غيرهم قد يلجأ الى سد تلك الفجوة لاسباب تجميلية بالرغم من ان تلك الفجوة لا تمثل اي تهديد لصحة للفم وكثير من الناس يتعايشون مع الفجوات التي تحدث في اسنانهم الخلفية لانها لا تمثل اي خلل جمالي بالنسبة لهم وعلى اية حال فان تلك الفجوات قد تؤدي الى مشاكل اسنان.
د. حارب بن محمد الخروصي

**ما سبب نخر الاسنان**

فهم سبب نخر الاسنان ممكن ان يدفع الناس الى حماية اسنانهم منه ، نخر الاسنان فعليا يتم عبر سلسلة الاحداث تبدأ عندما يسمح للطعام بالبقاء على الاسنان ، اسوأ نوع من الطعام المسبب لنخر هو السكر لان البكتريا الموجودة بشكل طبيعي في الفم تهضمه بسهولة . على أي حال أي نوع من الطعام يترك على سطح السن لمدة كافية تصبح مصدراً تتغذى عليه البكتريا والتي بدورها تنتج الحامض كناتج لهضم هذا الطعام ، هذا الحامض هو الذي يتسبب في تأكل الطبقة الخارجية للسن وهي الميناء ومن ثم تسبب بوجود حفرة في السن افضل طريقة للوقاية من النخر هي التنظيف الجيد للاسنان والفم ، وكذلك التنظيف يحمي من امراض اللثة التي تؤدي الى خلخلة الاسنان وفقدها ايضاً .

ميناء الاسنان تتألف من مادة تسمى هيدروكسي ابتايت ، انحلال هذه المادة يسمى خسف الاملاح المعدنية عكس اعادة تشكيل او توضع الاملاح المعدنية ، وفي الفم هناك توازن بين هاتين العمليتين حتى في الفم الطبيعي .

حسنا هل تعرف الكيمياء ؟ عندما يتخمر السكر على سطح السن ، ينتج شوارد الهيدروجين التي تخرب التوازن بين خسف الاملاح واعادة تشكل الاملاح شوارد الهيدروجين تتحد مع جذر الهايدروكس في الهايدروكسي اباتايت مادة الميناء ويؤدي الى تخربها وانحلالها الذي يؤدي الى النخر الفلورايد يحمي الاسنان من النخر بإعادة جذر الهايدروكسيد المفقود من الميناء .

**بعض التطبيقات الاخرى التي تستخدم في تقويم الاسنان**

اليك بعض ما يمكن ان يقدمه تقويم الاسنان ، فهذه حالة فتاة كانت تعاني من بروز في اسنانها وبعد التقويم نرى الفرق واضحا ، هل تصدق ان بضع مليمترات يكون تاثيرها كبيرا .

**ابتسامة الثقة**

يتم تقويم الاسنان عادة بوضع اسلاك وطقم حاصرات براكيت على الاسنان من قبل طبيب تقويم الاسنان حيث تعمل على تسوية الاسنان ، ويتم عادة دراسة كل حالة ووضع خطة علاج زمنية ، عندما تكون اسنانك ليست منتظمة ندعو ذلك سوء اطباق ، هناك عدة نماذج من سوء الاطباق توضع الصور التالية اختلاف اصنافه .