نصائح لرائحة فم منعشة خلال الصوم

تشغل صحة الفم والأسنان في شهر رمضان بال كثيرين، ورغم عدم وجود معلومات دقيقة تجيب عن هذا السؤال، إلا أن مسؤولي الصحة في القطاع العام، وأطباء الأسنان وبائعي منتجات العناية بالفم والأسنان، يوافقون على أن الشخص الصائم بحاجة ماسة للعناية بصحة فمه وأسنانه أكثر من الشخص غير الصائم.

إن العناية بصحة الفم والأسنان مهمة للغاية لكامل صحتك خلال الصوم؛ حيث تؤثر حالة أنسجة وبنية فمك على حالتك البدنية العامة، وقدرتك على التفكير والمخاطبة، ومظهرك وعلاقاتك العامة، وخصوصا عندما تكون صائماً وممتنعاً عن الطعام والشراب.

ويتعرض الصائم خلال الصوم لجفاف الفم، وطعم الفم الرديء ورائحته الكريهة نظراً لتماسك البخار الصاعد من المعدة الخاوية مع الأسنان واللثة.

إن صحة فمك وأسنانك ولثتك خلال الصوم تعتمد كثيرا على عدد المرات التي تنظف فيها أسنانك بالفرشاة، والتنظيف بين أسنانك بالخيط بعد الإفطار وخلال الليل وبعد تناول وجبة السحور. فتنظيف أسنانك بالفرشاة والخيط مراراً يزيل البكتيريا التي تؤدي لتسوس الأسنان وأمراض اللثة، كما أن المحافظة على صحة الفم والأسنان والعناية بهما بانتظام، تعدان وسيلتان مهمتان للوقاية من تسوّس الأسنان.

وعند مناقشة أهمية التدقيق بصحة الفم والأسنان خلال الصوم، من الضروري معرفة أن البكتيريا تستخدم أغشية خلاياها الخارجية للالتصاق بمينا الأسنان. وإذا لم تقم بتنظيف فمك وأسنانك ولثتك بعناية بالفرشاة والخيط بعد تناول أول وجبة طعام، فسينتهي بك الأمر قبل موعد النوم وبعد السحور بالتصاق أعداد كبيرة من البكتيريا بأسنانك طوال النهار. وعندما تتجمع أعداد كبيرة من البكتيريا على جهة معينة من الأسنان، ستشكل صفائح بكتيرية "بلاك".

ويعرف "البلاك" بأنه عبارة عن غشاء لزج من البكتيريا يهاجم الأسنان، وتتشكل البكتيريا من بقايا الطعام على الأسنان وتؤدي إلى تآكل سطح مينا الأسنان ومن ثم إلى تسوّس الأسنان. وتتغذى البكتيريا على بقايا الطعام وتتكاثر بسرعة هائلة لتنتج حوامض تؤدي الى تسوس الأسنان والتهابات اللثة ايضا، ما يؤدي لتحلل اللثة والأغشية المساندة لها وإصابة اللثة بالأمراض، لهذا السبب، فإن تنظيف الأسنان واللثة بالفرشاة بعد كل وجبة طعام إلزامي.

من جهة أخرى، يعد خيط التنظيف بين الأسنان من الأسلحة الضرورية الأخرى ضد تسوّس الأسنان خلال شهر رمضان، نظّف المنطقة بين أسنانك مرة على الأقل كل يوم، وتعد فترة الليل من أفضل الأوقات للقيام بذلك، ولكن من الأفضل أن تنظف أسنانك بالخيط في كل مرة تقوم فيها بتنظيف أسنانك بالفرشاة.

في بعض الحالات، تبقى رائحة الفم الكريهة رغم تنظيف الفم والأسنان واللسان بالفرشاة والخيط والكاشط، عندئذ يمكنك اللجوء الى الحل الأخير، وهو استخدام غسول للفم (للغرغرة فقط) بعد السحور، فهو يحتوي على ثاني أكسيد الكلور (dioxide chlorine) للتخلص من رائحة الفم الكريهة. وقد استعمل ثاني أكسيد الكلور لسنوات طويلة لتعقيم إمدادات المياه، ويقوم غسول ثاني أكسيد الكلور بمهاجمة مركبات الكبريت المتطايرة المسؤولة عن رائحة الفم الكريهة.

وتذكر أن جفاف الفم يمثل ملاذا مثاليا للبكتيريا المسببة للرائحة الكريهة والتي تنتعش وتتكاثر في مثل هذا النوع من البيئة. ويحافظ اللعاب في العادة على رطوبة الفم ويساعد على جرف بقايا الطعام العالقة بين الأسنان والتي تقتات عليها البكتيريا، كما يذيب مركبات الكبريت المتطايرة ذات الرائحة الكريهة. لذا اغسل فمك جيدا واشرب الكثير من الماء بعد السحور للتخلص من بقايا الطعام.

ومن هنا، فإن المحافظة على أسنان نظيفة وابتسامة جذابة خلال الصوم ليست أمراً صعباً اذا ما استخدمت ساعات ما بعد الإفطار للعناية بصحة فمك وأسنانك.

كما أن الروتين اليومي لتنظيف الفم والأسنان واللسان بالفرشاة والخيط يجب أن يكون جزءا من شهر رمضان الفضيل، مثلما هو جزء من روتينك اليومي في كل شهر آخر من أشهر السنة.