كيف أعتني بصحة فمي وأسناني في رمضان؟

◄كيف أعتني بصحة فمي وأسناني خلال الشهر الفضيل؟ يُجيب عن السؤال الدكتور محمد رمزي أحمد محفوظ، إختصاصي في جراحة الفم والفكّين وزراعة الأسنان وطب الفم: إلى جانب المعنى الروحي العظيم للشهر الفضيل، شهر رمضان المبارك، فإنّ له آثاراً كثيرة في الصحة العامة للإنسان بشكل عام، والصحة الفموية بشكل خاص. وقد تكون هذه الآثار لدى البعض إيجابية، ولدى البعض الآخَر سلبية. ومن هنا، فواجبنا كأطباء توعية الصائمين لأخذ التدابير اللازمة للعناية بصحتهم الفمويّة، خاصة خلال شهر رمضان، ومن هذه التدابير: 1- قد يشكو بعض المرضى من رائحة الفم الكريهة خلال شهر رمضان المبارك، وذلك بسبب الصيام وجفاف الفم لفترة طويلة. لذلك، يجب الإستمرار في تنظيف وتفريش الأسنان بالشكل المعتاد خلال الشهر الفضيل، ثلاث مرات يومياً، وإستعمال الغسولات الفموية، أي المضامض للتقليل من أثر الرائحة، وذلك بعد الإفطار يومياً وبعد السحور، علماً بأن هذا الجفاف الفموي قد يزيد بدوره فرصة حدوث النخور السنية والإلتهابات اللثوية، إضافة إلى الرائحة الفموية المزعجة. 2- يجب الإكثار من شرب كميات كبيرة من الماء بعد الإفطار، لتقليل أثر الجفاف داخل الحفرة الفمويّة، ولتفادي حدوث التهابات لثويّة ناتجة عن الجفاف الفموي، ولتفادي أيضاً النّخور السنّية. 3- يجب إستعمال الخيط السنّي على الأقل مرة واحدة يومياً بعد السحور، وذلك لإزالة بقايا الطعام الموجودة بين الأسنان، التي يصعُب إزالتها بالفرشاة العادية، حيث إنّ بقاء هذه البقايا بين الأسنان خلال الصيام، قد يؤدي إلى حدوث نُخور

سنّية، إضافة إلى الرائحة الفموية المزعجة. 4- يجب تفريش اللسان، حيث إنّ البقايا الطعامية يمكن أن تتراكب أيضاً على السطح العلوي للسان، مُسبّبة روائح كريهة. وتفريش اللسان يتم بواسطة فرشاة الأسنان أو بواسطة فرشاة خاصة للسان. 5- الإقلاع عن العادات السنّية، كالتدخين، لِمَا له من آثار سيئة في صحة الجسم عموماً، وفي الصحة الفموية خصوصاً، حيث تتراكب مادة النيكوتين حول أعناق الأسنان، ما يؤدّي إلى حدوث إلتهابات لثويّة ورائحة فم كريهة خلال الصيام. فشهر رمضان شهر الصبر والعزيمة والإقلاع عن كثير من هذه العادات المضرّة للصحة الفموية.►