التعامل الذكي مع الأسنان الحساسة



هل أنت ممن يجدون تناول الأيس كريم تجربة مؤلمة؟

إذن أنت تعاني من حساسية الأسنان، وهذه مشكلة يواجهها ثلث الأشخاص البالغين وهي راجعة لأسباب مختلفة منها: التسوس والتهابات اللثة وانكشاف جذور الأسنان وترقق المينا الذي يعتبر أهم مسبب لهذه المعاناة، وذلك لأنّ المينا تشكل الطبقة الحامية لعاج الأسنان الذي يحتوي على قنوات مجهرية تصل لبّ السن حيث توجد الأعصاب والأوعية الدموية بالمينا، وهذا الترقق بدوره راجع لعوامل أبرزها الاستخدام المفرط للمعاجين المبيضة وتنظيف الأسنان بفرشاة ذات شعيرات صلبة، أو حتى تقويم الأسنان الذي قد يضعفها مع مرور الزمن.

وتكون الأسنان الحساسة مؤلمة عند تناول الأطعمة الباردة أو الساخنة وأحياناً الحلوة، مما يجعلها ظاهرة مزعجة جدّاً لمن يعاني منها، لذلك فلابدّ من علاجها أو تفاديها، فمثلاً في حالات التسوس يكفي حشو السن المصاب أما في حال التهاب اللثة فلابدّ من تناول المضادات الحيوية ومضادات الالتهابات والحرص على نظافة الأسنان وبالنسبة لانكشاف الجذور فغالباً يتم اللجوء إلى زراعة اللثة إلا في حالات متقدمة حيث لا مفر من قلع السن.

وفي حال ترقق المينا يمكن لطبيب الأسنان وضع طبقة من الكريم العازل على كلّ سن كما يمكن دائماً استخدام معاجين الأسنان الحامية للمينا أو الخاصة بالأسنان الحساسة والتي تحتوي على الفلورايد أو البيكاربونات.

أمّا الأفضل من هذا وذاك فهو تفادي هذا الترقق منذ البداية وذلك بالحرص على اقتناء فرشاة أسنان ذات نوعية جيّدة ومصنوعة من شعيرات لينة، أو بدلاً من الإدمان على تبييض الأسنان فيمكن ببساطة تفادي ما يسبب اصفرارها كالشاي والقهوة والتدخين.

كما يعتبر استخدام عود الأراك أو المسواك بانتظام من الحلول المناسبة لكثير من مشاكل الأسنان الحساسة، ويمكن أيضاً اللجوء إلى المضمضة بمنقوع القرنفل أو بقليل من بيكربونات الصوديوم مذابة في الماء الدافئ، بالإضافة لزيارة الطبيب مرتين على الأقل كلّ سنة وطلب المساعدة فيما يخص اختيار الفرشاة والطريقة الصحيحة للتنظيف.

وأخيراً لابد لكل فرد من أن يعتني بصحة فمه وأسنانه لأنها مرتبطة ارتباطاً وثيقاً براحته اليومية وبصحة جسمه وبمظهره وشخصيته.

*د. إيمان عمر