كيف نقاوم تسوس الأسنان؟

تسوس الأسنان مرض يصيب الأسنان بعد بزوغها في الفم، ويعرف أيضاً بنخر الأسنان وهي آفة تصيب النسيج الصلب للأسنان نتيجة لتكون البكتيريا في الفم، وتعمل على هدم بنية السن الخارجية والوصول إلى عصب السن مسببة آلام الأسنان وفقدانها. ويحدث تسوس أو نخر الأسنان نتيجة تكون البكتيريا المتبقية من السكريات على الأسنان، والتي تنتج أحماضاً تعمل على إذابة الجزء الملاصق للأسنان من الميناء عن طريق نزع العناصر المهمة مثل الكالسيوم ثمّ يتم تحلل المواد العضوية فتتحول الأنسجة الصلبة في السن إلى نسيج رخو وتتكون بالميناء فجوات صغيرة، وإذا لم تعالج هذه الفجوات ازداد تجمع البكتيريا والفضلات بها، وتزداد كمية الحامض حتى يصل النخر إلى طبقة العاج، وقد يستمر تقدم النخر حتى يصل إلى لب السن.

- أين يحدث التسوس؟

يحدث التسوس في الشقوق الموجودة على السطح الخارجي للأسنان وعلى الأسطح الملساء للأسنان وعلى السطح الخارجي للجذر، ويحدث التسوس نتيجة تراكم بقايا الطعام مثل الحلويات والشوكولاتة والسكريات، والبكتريا. يبدأ تسوس الأسنان دون ألم فلا يشعر به الإنسان، ومع

اقتراب التسوس من لب السن أي العصب تبدأ الآلام. وأهم علامات التسوس الإحساس بالألم، خاصة بعد تناول الأطعمة أو المشروبات الباردة أو الساخنة أو الحلويات، ومن أهمها أيضاً ظهور بقع بيضاء على سطح السن المصاب وذلك في المناطق التي بدأت فيها عملية تحلل الأملاح ومع الوقت تتحول تلك البقع إلى نسق اللون البنى مما يدل على زيادة نشاط التسوس. وإذا وجد حفر في أي من الأسنان فهو دليل واضح على وجود تسوس الأسنان، كذلك فإنّ التسوس ينتج عنه رائحة كريهة في الفم. يؤدى المرض إلى تكون خراجات في جذر السن أو اللثة تسبب آلاماً مزعجة، وقد يمتد الالتهاب إلى عظم الفك فيتورم وترتفع درجة حرارة المريض. يبدأ تسوس الأسنان اللبنية بين السنتين الرابعة والثامنة، أما الأسنان الدائمة فيحدث التسوس بين السنتين الرابعة عشرة والثامنة عشرة. وتسوس الأسنان لا يسبب أي عرض حتى يصل إلى مرحلة متقدمة، بعد ذلك تصبح السن حساسة للبرودة والحرارة ثمّ يحدث ألم الأسنان. نوع الغذاء: يؤثّر نوع الغذاء وتناول المواد النشوية والسكريات بكثرة، إذ يؤدي إلى زيادة معدل التسوس، وأيضاً تناول السكريات مع عدم العناية بالأسنان وتنظيفها من التصاق بقايا السكريات والأطعمة يزيد من حدوث التسوس. كذلك الأطعمة التي تحتوي على النشويات التي تتحول بسرعة إلى سكريات بفعل الأنزيمات الموجودة في اللعاب، والبكتيريا تتحول إلى أحماض عضوية تزيل المادة الصلبة بالأسنان، كذلك إكثار تناول الأطفال للحلويات والشوكولاتة والبسكويت بين الوجبات يساعد على تسوس الأسنان، وأيضاً التغذية غير المتوازنة خاصة نقص الحديد والكالسيوم والفوسفور. عدم الاعتناء بنظافة أسنان الطفل وترك فتات الأطعمة بينها يؤديان إلى تكون البكتيريا التي تساعد على تسوس الأسنان، أيضاً اعوجاج الأسنان وعدم انتظامها يساعد على تراكم فضلات الطعام والبكتيريا، مما يزيد من احتمالات التسوس، وأيضاً اللعاب له دور بارز ومهم في منع حدوث التسوس وذلك لما يحتويه من عناصر مهمة مثل الكالسيوم وبعض مضادات البكتيريا، بالإضافة إلى أنّه قلوي التأثير يعمل على معادلة الأحماض والتقليل من قدرتها على إحداث التسوس، لذلك كلما زاد إفراز اللعاب وقلّت درجة لزوجته قل معدل التسوس. ويصنف التسوس حسب المنطقة المصابة من السن، فالتسوس الشائع هو الذي يصيب الضروس، حيث توجد التشققات الخلفية؛ والتي تكون مناطق تراكم للجير خصوصاً أنّه من الصعب تنظيفها. وأقل الأنواع شيوعاً تلك التي تصيب أسطح الأسنان الملساء، وذلك لسهولة تنظيفها من الجير، وهناك نوع آخر من التسوس ينتشر بين الكبار هو تسوس الجذور.

- عادات تسبب تسوس الأسنان: - بلع الطعام من دون مضغ يؤدى إلى تراكم فضلات الطعام فوق الأسنان، مما يؤدي إلى تخمر هذه الفضلات ويسبب تآكل الأسنان. - شرب العصائر بالمصاصات

يطيل من فترة وجود العصير حول الأسنان. - مص الليمون والحوامض والإسراف في شرب المياه الغازية. - أكل الطعام أو شرب العصائر قبل النوم، لأن فترة النوم الطويلة تعطي فرصة كبيرة لجراثيم التخمر فيحدث التسوس للأسنان وبالذات أسنان الأطفال. من مضاعفات التسوس الألم الذي يحدث عندما يتجاوز التسوس طبقة الميناء إلى طبقة العاج ويؤدي إلى التهاب العصب، وتورم الوجه نتيجة الخراجات التي تحدث داخل الفم وخارجه، والتهاب العظام والتهاب الجيوب الأنفية. يعتقد الناس أنّ الأطفال هم أكثر المعرضين لتسوس الأسنان، لكن التغيرات التي تصاحب التقدم في السن تجعل من مشكلة تسوس الأسنان مشكلة تواجه البالغين، وكذلك أسنان الكبار التي بها حشوات معرضة أيضاً للإصابة بالتسوس. - كيفية التعرف على وجود تسوس بالأسنان: يستطيع طبيب الأسنان الكشف عن التسوس أثناء الزيارات الدورية، بحيث يكون سطح السن المصاب حساساً عندما يستخدم الطبيب أدواته الطبية للتحقق من وجود التسوس، كما أنّ الأشعة السينية تساعد على كشف التسوس قبل أن يصبح مرئياً.

- كيفية معالجة تسوس الأسنان:

يعتمد علاج التسوس على عمق وامتداد التسوس في السن نحو الجذور ويبدأ العلاج: الحشوة.. إذا لم يكن التسوس عميقاً، فإنّه يعالج بعملية حفره لإزالته ومن ثمّ حشو السن إما بالفضة أو الذهب أو البورسلان أو بالحشوة البيضاء، حيث تعتبر هذه المواد المقوية آمنة صحياً لحشو الأسنان. التاج: إذا كان التسوس بليغاً وبقي جزء بسيط من بنية السن، في هذه الحالة يتم علاجه باستخدام التاج بعد إزالة وإصلاح الجزء المتضرر من السن، حيث يوضع التاج على بقية أجزاء السن، وتصنع مادة التاج من الذهب، أو البورسلان. علاج العصب: إذا كان التسوس عميقاً وأدى إلى موت عصب السن فيستلزم الأمر من طبيب الأسنان لاستئصال العصب والأوعية الدموية، والأجزاء المسوسة من السن المصاب ويجب وضع تاج بعد معالجة الجذور.

- الوقاية خير من العلاج:

الزيارة الدورية لطبيب الأسنان كل ستة أشهر على الأقل للكشف والفحص وإجراء اللازم عند وجود تسوس. تنظيف الأسنان بالطرق الصحيحة بشكل يومي واستخدام الخيط السني بالإضافة إلى الفرشاة والمعجون. استخدام الفلورايد وهو متوافر على شكل غسول للفم أو معجون أسنان.