

## صحة الأسنان من صحة اللثة



السهر على صحة اللثة ليس شرطاً أساسياً للحفاظ على أسنان قوية فحسب، بل هو ضروري للوقاية من أمراض عدوى مرتبطة بالتهاب اللثة مثل السكري ومرض القلب.

يرتكب الكثيرون خطأ فادحاً في تجاهلهم عن عوارض التهاب اللثة التي تصبح موجعة عند اللمس، وتنتفخ وتنزف خاصة بعد تنظيف الأسنان بالفرشاة. فهذا الالتهاب الذي تسببه الجراثيم الموجودة في البلاك، هو الغلاف اللزج الذي يتشكل باستمرار على الأسنان وبينها، يؤدي، إذا لم يعالج، إلى مشكلات أكثر خطورة في كل الأنسجة المحيطة بالأسنان، ما قد يقود إلى سقوطها. فضلاً عن ذلك، فقد أظهرت الأبحاث أن هناك علاقة وطيدة بين التهاب اللثة والإصابة بأمراض مثل القلب والسكري والإجهاد لدى الحوامل. وغني عن الذكر أن الوقاية من أمراض اللثة لا يمكن أن تتم من دون الزيارات المنتظمة لطبيب الأسنان أو اختصاصي اللثة، بمعدل زيارتين على الأقل سنوياً، فالطبيب وحده قادر على إزالة قلع الأسنان، الذي يشكل مَرْتَعَاً للجراثيم التي تهاجم اللثة.

أمّا عن سبل الوقاية من التهاب اللثة، فأبرزها:

1- اختيار فرشاة الأسنان المناسبة: يجب تنظيف الأسنان بالفرشاة والمعجون مرتين على الأقل يومياً، ويُستحسن القيام بذلك بعد كل وجبة طعام، ومدة دقيقتين كحد أدنى. وينصح العديد من أطباء الأسنان باستخدام فرشاة الأسنان الكهربائية التي تزيل البلاك بفاعلية ولكن بلطف. فالتنظيف بقوة يضر باللثة ويتعبها ويؤدي إلى تراجعها. وتنصح الاختصاصية الفرنسية الدكتورة شانتال فوليه، ذوي اللثة الحساسة باختيار فرشاة أسنان لينة صغيرة الحجم. تقول: "إنّه من الضروري أن نحرك الفرشاة بدءاً من اللثة، نزولاً نحو الأسنان، بالنسبة إلى الأسنان العلوية، وصعوداً من اللثة نحو الأسنان بالنسبة إلى الأسنان السفلية، وذلك لتفادي حشر بقايا الطعام تحت اللثة".

2- تنظيف الأسنان بالخيط: استخدام الخيوط الخاصة بتنظيف الأسنان، مرة على الأقل يومياً قبل النوم، أمر مهم جداً، فهو الطريقة الوحيدة لتنظيف ما بين الأسنان، حيث تعجز الفرشاة عن الوصول.

3- تدليك اللثة: ليس هناك أفضل من التدليك لتنشيط أنسجة اللثة وتعزيز الدورة الدموية فيها، يمكن القيام بذلك باستخدام الجهاز الخاص الذي يرشق الماء، أو بفرشاة الأسنان اللينة، أو برأس الإصبع بعد دهنه بمستحضر هلامي يحتوي على خلاصة عشبة المريمية. أما اختصاصي العلاجات الطبيعية الدكتور أندروويل، فينصح بمزج القليل من كربونات الصودا وبيروكسيد الهيدروجين (ماء الأوكسجين) حتى تصبح بلزوجة معجون الأسنان ودهن اللثة بها، فهي تقتل الجراثيم وتزيل البلاك. وهو يفضل استخدام الأنواع الطبيعية من معاجين الأسنان التي تحتوي على زيت شجرة الشاي أو النيم، وهي مادة مستخرجة من شجرة موطنها الهند، فكلاهما مضاد للجراثيم ويقي تسوس الأسنان.

4- اختيار غسول الفم المناسب: تمنح فوليه بتفادي أنواع غسول الفم المطهرة القوية، فتأثيرها يخالف النتائج المرجوة، لأنّها تؤدي إلى خلل في توازن البيئة الداخلية الطبيعية للفم. وفي المقابل يمكن تنظيف الفم وتنشيط اللثة عن طريق أنواع الغسول الطبيعية، لاسيما ذلك الذي يتم تحضيره عن طريق إضافة 6 قطرات من خلاصة الأذريون إلى نصف كوب من الماء. ومن جهته، ينصح اختصاصي العلاجات الطبيعية الأميركي جوشوا ليفيت، باختيار أنواع معاجين الأسنان وغسول الفم التي تحتوي على خلاصة المر والصعتر وكلاهما مضاد للجراثيم. كذلك من المفيد استخدام مستحضرات تنظيف الفم والأسنان التي تحتوي على البايونج، عشبة الأخصاصية، والنعناع والقصعين، فهي تعزز صحة اللثة.

5- اعتماد نظام غذائي صحي: تؤكد اختصاصية التغذية الأميركية سنثيا ساس ضرورة اعتماد نظام غذائي متوازن للوقاية من التهاب اللثة وعلاجه. ويجب أن يكون هذا النظام غنياً بالحبوب الكاملة، والدهون المستخرجة من منتجات نباتية، والبروتينات خفيفة الدهون والحليب ومشتقاته والفواكه

والخضار. تقول: "إنّ فيتامينات (E, D, C) وأحماض "أوميغا/ 3" الدهنية، تسهم في تقوية العظام، وتخفف من خطر الإصابة بالتهاب اللثة، بينما يساعد الكالسيوم وفيتامين (D) على تثبيت الأسنان والعظام". وكانت الدراسات قد أظهرت أنّ هناك ارتباطاً وثيقاً بين انخفاض مستويات الكالسيوم (أقل من 500 ملغ في اليوم)، وبين الإصابة بحالات حادة من التهاب اللثة والأنسجة المحيطة بالأسنان. كذلك تبين في دراسة أميركية أجريت عام 2006، وشملت أكثر من 12000 شخص، أنّ إمكانية الإصابة بالتهاب اللثة ترتفع بمعدل ضعف ونصف لدى الأشخاص الذين يتناولون أقل من 60 ملغ من فيتامين (C) (أي أقل من الكمية الموجودة في برتقالة واحدة) يومياً، مقارنة بالأشخاص الذين يتناولون 180 ملغ أو أكثر من هذا الفيتامين. فهذا الفيتامين مضاد قوي للأكسدة يكافح الجراثيم التي تهاجم اللثة، وقد يساعد على تقوية قدرة نسيج اللثة على ترميم نفسه. من هنا ضرورة تناول المنتجات الطبيعية الغنية بفيتامين دراسة وكانت البروكولي، الكيوي، السبانخ، الطماطم، الأوفر البطيخ، الفراولة، الحمضيات مثل (C) ألمانية قد أظهرت أنّ تناول ثمرتي جريب فروت (تحتويان على 185 ملغ من هذا الفيتامين) يومياً مدة أسبوعين، يساعد على التخفيف من التهاب اللثة. ويمكن للأشخاص الذين يفتقر نظامهم الغذائي إلى المنتجات الطبيعية، تناول أقراص مكملّة تضمن حصولهم على 180 ملغ على الأقل من هذا الفيتامين يومياً.

ويعتبر الاختصاصيون التوت البري فاكهة متميزة من حيث قدرتها على الوقاية من التهاب اللثة. إضافة إلى نسبة فيتامين (C) العالية فيه، أظهرت الدراسات التي أجريت في الولايات المتحدة واليابان، أو التوت البري يحتوي على مواد كيميائية نباتية تمنع الجراثيم من الالتصاق على الأسنان واللثة. وينصح الاختصاصيون في "مايو كلينيك" باحتساء 75 ملل أو أكثر من عصير التوت البري غير المحلّى بالسكر يومياً.

من جهة ثانية، تنصح ساس بتفادي الأطعمة الغنية بالسكر والكربوهيدرات المكررة، فهي تزيد من خطر الإصابة بالتهاب اللثة، وذلك لأنّ الالتهابات تبدأ بتراكم البلاك الذي يتشكل عن طريق تفاعل السكر مع الجراثيم. يجب أيضاً الحد من تناول الحلويات التي تلتصق بالأسنان. وفي حالة تناولها. يجب الحرص على تنظيف الأسنان بالفرشاة والمعجون بعدها مباشرة. ومن الضروري احتساء كمية وافرة من الماء، لأنّ انخفاض مستوى رطوبة الجسم، وجفاف الفم يزيدان من خطر الإصابة بالتهاب اللثة.

6- تناول المكملّات الغذائية المناسبة: إضافة إلى النظام الغذائي الصحي، ينصح أندروويل الأشخاص الذين يلحسون لديهم المؤشرات الأولى التي تشير إلى إمكانية إصابتهم بالتهاب اللثة، بتناول المكملات الغذائية التالية:

- ما بين 1000 و15000 ملغ من الكالسيوم بالنسبة إلى النساء، وما بين 800 و1200 بالنسبة إلى الرجال، موزعة على ثلاث جرعات يومية. وتجدر الإشارة إلى أن تناول المرأة أقل من 800 ملغ من الكالسيوم يومياً، يضاعف من خطر إصابتها بالتهاب اللثة.

- 120 ملغ من الأنزيم المساعد (Q10) على شكل أقراص طرية مع الوجبات. فقد أظهرت الأبحاث أن لثة المصابين بأمراض اللثة والنسيج المحيط بالأسنان. تعاني نقصاً في هذا الأنزيم المساعد.

- ما بين 400 و800 وحدة دولية من فيتامين (E)، بحيث يتناول الأشخاص تحت سن الأربعين 400 وحدة دولية، والأشخاص فوق هذه السن 800 وحدة دولية. وبما أن هذا الفيتامين قابل للذوبان في الدهون، فيُستحسن تناوله من الطعام.

ويؤكد ويل ضرورة تناول "الكاروتينويدز"، خاصة "الليكوبين" واللوتين" الموجودة في الخضار والفواكه ذات الألوان الساطعة، خاصة الطماطم والسبانخ.

7- الامتناع عن التدخين: النيكوتين يُضعف عملية وصول الدم إلى اللثة، ويعوق انسيابه فيها، ما يجعلها أكثر عرضة لهجوم الجراثيم.

8- مكافحة التوتر: أظهر عدد من الدراسات، أن إمكانية الإصابة بأمراض اللثة، ترتفع لدى الأشخاص الذين يعانون توتراً وإجهاداً نفسياً، حيث إن الارتفاع المزمن لمستويات هرمون التوتر "الكورتيزول"، يمكن أن يُضعف الجهاز المناعي، ما يسهل على الجراثيم مهاجمة اللثة. لذلك ينصح الاختصاصي الأميركي بريستون ميلر، الأشخاص الذين يعملون لساعات طويلة، ويتناولون وجباتهم في المكتب، بأن يحرصوا على إبقاء فرشاة أسنانهم في متناول اليد. كذلك فإنّه ينصح الجميع بالحفاظ على صحة أسنانهم ولثتهم عن طريق ممارسة الرياضة والنوم مدة كافية، وذلك لخفض مستويات التوتر.

9- تفادي تناول الأطعمة اللينة: تحتاج الأنسجة الضامة والعظام التي تدعم الأسنان واللثة، إلى ممارسة عملية المضغ للحفاظ على قوتها وقدرتها على المقاومة، وعلى أداء وظيفتها بشكل جيد. لذلك يجب التخفيف من تناول الأطعمة المصنّعة اللينة والتركيز على تناول المنتجات الطبيعية النيئة، أو خفيفة الطبخ التي تنطاب وقتاً لمضغها بشكل جيد.