

## غسول الفم

تناقش ورقة الحقائق هذه متى يجب استخدام غسول الفم والأنواع الشائعة من غسول الفم وكيفية استخدام غسول الفم بفعالية.

### متى يجب استخدام غسول الفم

في حين أن غسول الفم لا ينبغي أن يحل محل فرشاة الأسنان والخيط العادي، إلا أنه يمكن أن يكون مفيدًا لعدد من الأغراض المختلفة اعتمادًا على مكوناته.

لا يخرق غسول الفم البلاك، كما أنه غير فعال تحت اللثة وغير قادر على الوصول بين الأسنان.

قد يوصي طبيب الأسنان بغسول فم محدد لحالات فموية محددة. قد يوصي أطباء الأسنان أيضًا بالغسول لأولئك الذين لا يستطيعون تنظيف الأسنان بالفرشاة بسبب إعاقات جسدية أو لأسباب طبية.

تحتوي بعض أنواع غسول الفم على مستويات عالية من الكحول. يجب على النساء الحوامل والأطفال عدم استخدام غسول الفم الكحولي. يجب على الأشخاص الذين يعانون من جفاف الفم تجنب غسول الفم الذي يحتوي على الكحول لأن غسول الفم هذا قد يؤدي إلى تفاقم المشكلة.

### أنواع غسول الفم

تصنف أنواع غسول الفم بشكل عام إما أنواع تجميلية أو علاجية.

#### غسول الفم التجميلي

غسول الفم التجميلي عبارة عن منتجات تجارية لا تستلزم وصفة طبية تساعد على إزالة بقايا الفم قبل أو بعد تنظيف الأسنان بالفرشاة وتمنع رائحة الفم الكريهة مؤقتًا وتقلل من الجراثيم في الفم وتنعش الفم بطعم لطيف. على أقل تقدير، فهي مطهرات فعالة للفم وتنعش الفم وتخفف من رائحة الفم الكريهة على المدى القصير.

#### غسول الفم العلاجي

في حين أن غسول الفم العلاجي له نفس فوائد غسول الفم التجميلي، إلا أنه يحتوي أيضًا على عنصر نشط إضافي يساعد على الحماية من بعض أمراض الفم.

#### غسول الفم الشائع

يشمل غسول الفم الشائع المياه المالحة والكلورهيكسيدين والفلووريد والزيوت العطرية والغسول المضاد للجراثيم.

- غسول المياه المالحة: قد يفيد غسل الفم بالماء المالح الدافئ المعتدل مع نصف ملعقة صغيرة من ملح الطعام المذاب في كوب من الماء الفاتر، أولئك الذين يعانون من تقرحات وتهيج الحلق البسيط والتقرحات الناتجة عن أطقم الأسنان. يخفف غسول المياه المالحة للفم من الضيق ويساعد على الشفاء. استشر طبيب الأسنان إذا استمرت المنطقة في التهيج أو الألم لمدة تزيد عن أسبوع واحد.



- غسول الكلورهيكسيدين: يقلل غسول الكلورهيكسيدين من الجراثيم الموجودة في الفم. الاستخدام طويل الأمد قد يغير الذوق ويسبب تليخًا بنيًا على الأسنان ويزيد من تكوين الجير. يجب أن يكون استخدام الكلورهيكسيدين بناءً على توصية طبيب الأسنان واستخدمه وفقاً لتعليماته.
- غسول الفم بـ الفلوريد: قد يوصي أطباء الأسنان بغسول بالفلوريد للأشخاص المعرضين لخطر تسوس الأسنان. إن استخدام غسول الفم الذي يحتوي على الفلوريد مع معجون الأسنان الذي يحتوي على الفلوريد يمكن أن يوفر حماية إضافية ضد تسوس الأسنان. لا يُنصح باستخدام غسول الفم بالفلوريد للأطفال بعمر ست سنوات أو أقل لأنهم قد يتلعون الغسول. يجب على المستهلكين التحقق دائماً من ملصق الشركة المصنعة لمعرفة الاحتياطات والتوصيات العمرية واستشارة طبيب الأسنان.
- غسول الفم الذي يحتوي على الزيوت العطرية: ثبت أن استخدام الزيوت العطرية في غسول الفم فعال في تقليل رائحة الفم الكريهة.
- غسول الفم المضاد للجراثيم: غسول الفم المضاد للجراثيم يقلل من الجراثيم الموجودة في الفم ويغير النشاط الجرثومي في البلاك. فهو مفيد بشكل خاص في المساعدة في السيطرة على التهاب اللثة والتهابات الحلق البسيطة.

### استخدام غسول الفم

- نظّف الأسنان بالفرشاة والخيط قبل استخدام غسول الفم.
- قم بقياس واستخدام الكمية الموصى بها من غسول الفم.
- اغسل أو مضمضة السائل حول الفم للمدة الموصى بها على العبوة (أو على النحو الموصى به من قبل طبيب الأسنان).
- ابصق السائل من الفم جيّداً.
- لتعظيم تأثير غسول الفم، لا تغسل الفم أو تأكل أو تدخن لمدة ثلاثين دقيقة بعد استخدامه.

### للمزيد من المعلومات

- اتصل بطبيب الأسنان
- تفضّل زيارة [www.health.qld.gov.au/oralhealth](http://www.health.qld.gov.au/oralhealth)
- اتصل بـ HEALTH 13 على الرقم (13 43 25 84) للحصول على مشورة صحية سرية على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع
- البريد الإلكتروني [oral\\_health@health.qld.gov.au](mailto:oral_health@health.qld.gov.au)