

أطقم الأسنان

ورقة الحقائق هذه مخصصة للأشخاص الذين يرتدون أطقم الأسنان. تشرح الورقة عن التعود على أطقم الأسنان الجديدة وتناقش حول ارتداء أطقم الأسنان طوال الليل وتنظيف أطقم الأسنان والعناية بأطقم الأسنان.

ما هي أطقم الأسنان؟

أطقم الأسنان هي أسنان صناعية تم تصميمها خصيصًا لتناسب الفم. أنها تحل محل الأسنان الطبيعية. يحل طقم الأسنان الكلي محل جميع الأسنان الطبيعية ويرتكز طقم الأسنان الجزئي على إطار أكريليك أو معدني يعلّق أو يشبُك ببعض الأسنان الطبيعية المتبقية.

التعود على أطقم الأسنان الجديدة

تستغرق أطقم الأسنان الجديدة وقتًا للتعود عليها، لذا لا تقلق إذا شعرت أنها غريبة في البداية. سوف يستغرق الأمر بعض الوقت حتى تتكيف على وجودها في الفم.

سوف يولي طبيب الأسنان عناية كبيرة لجعل طقم الأسنان مناسبًا، ولكنها قد تتطلب تعديلاً طفيفًا في الأسبوع الأول أو الأسبوعين الأولين بينما يأخذ طقم الأسنان وضعه. عادة ما تشفى البقع المؤلمة البسيطة أو الألم خلال يوم أو نحو ذلك. إذا استمر الألم، يجب عليك تحديد موعد مع طبيب الأسنان. إذا كنت قد أزلت طقم الأسنان بسبب الألم، فقم بارتدائه لمدة 24 ساعة على الأقل قبل موعدك لمساعدة طبيب الأسنان في تحديد منطقة المشكلة.

فيما يلي بعض التغييرات الشائعة التي قد تلاحظها عند تركيب طقم/أطقم أسنان جديدة لأول مرة:

- المظهر: تبدو معظم أطقم الأسنان المصنوعة باستخدام تكنولوجيا اليوم طبيعية جدًا ولا يستطيع الآخرون معرفة أنك ترتديها. ومع ذلك، قد تشعر أن الأسنان أصبحت أكثر بروزًا وأن الشفتين أصبحتا أكثر امتلاءً. ستسترخي عضلات الوجه بعد عدة أيام وستستقر أطقم الأسنان الاصطناعية في مكانها وسيتمتع الوجه والفم بمظهر طبيعي أكثر.
- النطق: قد تواجه بعض الصعوبات في النطق خلال الأيام القليلة الأولى. سوف تبدو أطقم الأسنان الجديدة مختلفة عن الأسنان الطبيعية أو عن أطقم الأسنان السابقة. تؤثر أطقم الأسنان أيضًا على حركات اللسان. بمجرد أن يعتاد اللسان على أطقم الأسنان الجديدة، سيعود الكلام إلى طبيعته. سيساعدك التحدث أو القراءة بصوت عالٍ وأمام المرآة على التعود على طقم الأسنان.
- حس التذوق: في البداية، قد يكون مذاق الطعام مختلفًا بعض الشيء. ومجرد تكيف الفم مع إحساس وملمس طقم الأسنان الجديد، سرعان ما يعود حس التذوق للطعام إلى طبيعته مرة أخرى.
- الغثيان: إذا شعرت بالغثيان بعد إدخال طقم الأسنان، استرخ واستنشق الهواء وأخرج الزفير من الأنف. عادةً سوف يمر هذا الشعور ويجب عليك الاستمرار في ارتداء طقم الأسنان. إذا استمرت المشكلة، اتصل بطبيب الأسنان حيث قد يكون من الضروري إجراء تعديل على طقم الأسنان.



▪ **تناول الطعام:** من المحتمل أنك ستواجه بعض الصعوبة الطفيفة في تناول الطعام عند وضع طقم الأسنان لأول مرة. من الشائع أن يتحرك طقم الأسنان السفلي قليلاً بسبب حركة اللسان والخدين والشففتين عند المضغ. مع الممارسة، سوف تتعلم التحكم في حركة طقم الأسنان السفلي. في الأسابيع القليلة الأولى:

- قطع الطعام إلى قطع أصغر
- ضع جزءاً صغيراً فقط في الفم في كل مرة
- جرب الأطعمة اللينة
- امضغ ببطء أكثر من المعتاد
- امضغ أجزاء صغيرة على جانبي الجزء الخلفي من الفم في ذات الوقت
- تجنب الأطعمة ذات الملمس المطاطي أو اللزج أو المقرمش الذي يمكن أن يؤدي بسهولة إلى إزاحة طقم الأسنان
- تجنب الأطعمة التي تتطلب منك القضم بالأسنان الأمامية، مثل التفاح الكامل والخبز المقرمش. يمكنك تجربة هذه الأطعمة مرة أخرى بمجرد التعود على طقم الأسنان الجديد.

ارتداء أطقم الأسنان خلال الليل

إن ارتداء أطقم الأسنان ليلاً هو خيار شخصي. إذا كنت تشعر براحة أكبر في النوم مع طقم الأسنان، فافعل ذلك. ومع ذلك، إذا كنت تعاني من ألم متكرر أو طويل الأمد في اللثة، قم بإراحة الفم عن طريق ترك طقم الأسنان في الماء طوال الليل. قد يساعدك ارتداء طقم الأسنان ليلاً لبضعة أسابيع على التعود عليها بسرعة أكبر.

ملحوظة: لا ينبغي ارتداء أطقم الأسنان الجزئية في الليل.

تنظيف أطقم الأسنان

مثل الأسنان الطبيعية، تجذب أطقم الأسنان البلاك وتلتصق وقد تجمع جزيئات الطعام التي يمكن أن تسبب رائحة الفم الكريهة أو تهيج اللثة. يعد الحفاظ على نظافة أطقم الأسنان أمراً حيوياً لصحة الفم الجيدة.

يجب تنظيف أطقم الأسنان مباشرة بعد تناول الطعام كلما أمكن ذلك. إذا كنت بعيداً عن المنزل، اغسل طقم الأسنان تحت ماء الصنبور. نظّف أطقم الأسنان على الأقل مرتين في اليوم. أفضل طريقة للتنظيف هي خليط بين التنظيف بالفرشاة والنقع.

- **تنظيف الأسنان بالفرشاة:** لتنظيف طقم الأسنان استخدم فرشاة أطراف صغيرة ناعمة ذات شعيرات طبيعية (وليس نايلون) أو فرشاة أسنان. يمكن للمواد الكاشطة أن تلحق الضرر بأطقم الأسنان، لذا استخدم الصابون أو سائل غسل الأطباق غير المركز. لا تستخدم معجون الأسنان.
- **النقع:** لا يحل النقع محل تنظيف الأسنان بالفرشاة ولكنه يساعد على تنظيف المناطق التي يصعب الوصول إليها. تتوفر مواد النقع التجارية في محلات السوبر ماركت والصيدليات أو يمكنك صنع بديل غير مكلف في المنزل عن طريق خلط أجزاء متساوية من الخل الأبيض والماء. بعد النقع، قم بتنظيف أطقم الأسنان جيداً وشطفها بالماء. لا تستخدم الماء الساخن لأنه قد يؤثر سلبيًا على مادة طقم الأسنان.

لحماية صحة الفم، عليك أيضاً الاعتناء باللثة واللسان وسقف الفم وأي أسنان طبيعية. قم بتنظيف اللثة واللسان وسقف الفم والأسنان الطبيعية بلطف مرتين يوميًا باستخدام فرشاة أسنان ناعمة. هذا يحفز الدورة الدموية في الأنسجة ويساعد على إزالة البلاك.

تعد فحوصات الأسنان المنتظمة مهمة أيضًا لمراقبة صحة الأنسجة الرخوة في الفم وتشخيص الحالات الأخرى.

العناية بأطقم الأسنان

- أطقم الأسنان هشة وقد تنكسر إذا سقطت. تعامل مع أطقم الأسنان فوق منشفة مطوية أو حوض مملوء بالماء.
- بعد التنظيف، يجب حفظ أطقم الأسنان في بيئة جافة طوال الليل*.
- كن حذرًا مع أطقم الأسنان الجزئية الدقيقة لمنع تكسرها. تجنب العض الشديد غير المبرر على الأسنان الأمامية الفردية.
- تأكد من أن المشابك متموضعة بدقة حتى لا تحتك على الأسنان أو تتسبب تأكلها. تأكد من تنظيف الأسنان التي عليها المشابك جيدًا لتجنب التسوس.
- قم بزيارة طبيب الأسنان أو اختصاصي الأطراف الصناعية إذا انكسر طقم الأسنان أو تشقق أو تصدع أو أصبح رخوًا.

*إرشادات علاجية، 2019

للمزيد من المعلومات

- اتصل بطبيب الأسنان
- تفضّل زيارة www.health.qld.gov.au/oralhealth
- اتصل بالرقم HEALTH 13 (13 43 25 84) للحصول على مشورة صحية سرية على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع
- البريد الإلكتروني oral_health@health.qld.gov.au

© The State of Queensland, Queensland Health, 2024.