

## تسوس الأسنان

تشرح ورقة الحقائق هذه تسوس الأسنان وأسبابه. كما تقدم نصائح حول كيفية تقليل خطر تسوس الأسنان لكل من البالغين والرضع.

### ما هو تسوس الأسنان؟

يمكن أن يؤدي تسوس الأسنان، المعروف أيضًا باسم نخر الأسنان، إلى حدوث ثقب أو تلف في الأسنان. قد تكون العلامة الأولى لتسوس الأسنان عبارة عن "بقع بيضاء" على الأسنان وعادةً ما تكون بالقرب من خط اللثة. في هذه المرحلة المبكرة، لا يزال من الممكن إصلاح الضرر من خلال نظافة الفم الجيدة واستخدام منتجات الفلورايد. إذا تُركت دون علاج، قد تتحول البقعة البيضاء إلى ثقب (تجويف) يتطلب العلاج من قبل طبيب الأسنان.

### ما الذي يسبب تسوس الأسنان؟

يمكن أن يحدث تسوس الأسنان عندما تقوم الجراثيم الموجودة في طبقة البلاك على الأسنان بتحويل السكريات التي تتناولها إلى حمض. يهاجم الحمض سطح الأسنان (أي ميناء الأسنان) مما يتسبب في فقدان المعادن من السطح (نزع المعادن). يحاول الجسم التعافي بشكل طبيعي من عملية "إزالة المعادن" هذه عن طريق امتصاص المعادن المفقودة في لعاب الفم. قد تساعد بعض الظروف والعوامل التي تحدث في الفم على إعادة امتصاص هذه المعادن المفقودة مرة أخرى في الميناء (إعادة التمعدن). يحدث هذا "الهجوم والتعافي" في كل مرة تأكل فيها أو تشرب. سوف يتطور تسوس الأسنان على مدى فترة من الزمن، إذا كان "الهجوم" يفوق "الشفاء".

### العوامل التي تساهم في تسوس الأسنان

- كثرة تناول الأطعمة والمشروبات السكرية يمكن أن يسبب تسوس الأسنان.
- يمكن أن تساهم المستويات غير الكافية من الفلورايد في اللعاب في تسوس الأسنان. شرب الماء المعالج بالفلورايد يمكن أن يساعد في الحماية من التسوس. يرتبط الفلورايد الموجود في اللعاب بالمعادن المفقودة من الأسنان ويساعد على إعادة التمعدن. يوفر شرب الماء المعالج بالفلورايد مصدرًا مستمرًا من الفلورايد لللعاب. نظرًا لأن معظم الناس ينظفون أسنانهم مرتين فقط يوميًا، فإن معجون الأسنان الذي يحتوي على الفلورايد لا يوفر مصدرًا مستمرًا من الفلورايد للفم.
- يزيد جفاف الفم من خطر تسوس الأسنان. يساعد اللعاب على حماية الأسنان من خلال العمل كمستودع للفلورايد وأيضًا عن طريق تخفيف الأحماض.

### ماذا يجب أن أفعل لتقليل خطر تسوس الأسنان؟

- اتباع الإرشادات الغذائية الأسترالية واستمتع بنظام غذائي صحي.
- الحد من الأطعمة والمشروبات السكرية والحمضية.

- اختيار وجبات خفيفة صحية مثل الفواكه والجبن والخضروات.
- تنظيف الأسنان وعلى طول خط اللثة مرتين يوميًا باستخدام فرشاة أسنان ناعمة ومعجون أسنان يحتوي على الفلورايد. ابصق معجون الأسنان الزائد بعد تنظيف الأسنان بالفرشاة ولكن لا تغسله.
- شرب الكثير من ماء الصنبور.
- مضغ العلكة الخالية من السكر لزيادة اللعاب.
- سؤال طبيب الأسنان عن عدد المرات التي تحتاج إلى زيارته لإجراء فحص طبي.

## الرضع وتسوس الأسنان

- لا توجد الجراثيم المسببة للتسوس في أفواه الأطفال حديثي الولادة. يمكن أن تنتقل الجراثيم إلى الطفل من أحد الوالدين أو مقدم الرعاية.
- من المهم ألا يقوم الوالدان والآخرين المقربون من الطفل بتعريضه للجراثيم. أفضل الطرق للتأكد من عدم حدوث ذلك هي أن يحظى الوالدان ومقدمو الرعاية بصحة فموية جيدة وأن يكون لكل فرد في الأسرة فرشاة أسنان خاصة به.
- تظهر أسنان الطفل عادةً بين عمر ستة أشهر وستين. يمكن أن يتعرض الأطفال الرضع لخطر تسوس الأسنان بمجرد ظهور الأسنان اللبنية. يُشار أحيانًا إلى تسوس الأسنان عند الرضع باسم "تسوس الطفولة المبكرة" أو "تسوس زجاجة الرضاعة".
- إن إطعام الطفل بزجاجات تحتوي على مشروبات حلوة مثل عصير الفاكهة أو المشروبات الغازية، أو إعطاء مصاصات مغموسة في نكهات حلوة مثل العسل أو المربي أو الشراب يمكن أن يسبب تسوس الأسنان في مرحلة الطفولة المبكرة.

## لتجنب تسوس الأسنان في مرحلة الطفولة المبكرة، اتبع النصائح التالية:

- حليب الثدي هو الأفضل للأطفال ولا يزيد من خطر تسوس الأسنان.
- إذا كنت تستخدمين زجاجة لطفل يقل عمره عن 12 شهرًا، ضعي فيها فقط حليب الثدي أو الحليب الصناعي أو الماء.
- قدمي كوب تغذية الرضيع عند عمر الستة أشهر تقريبًا.
- توقفي عن استخدام الزجاجة عند عمر 12 شهرًا تقريبًا.
- عدم تشجيع "المص المريح" عن طريق إزالة الزجاجة بمجرد انتهاء الطفل من الشرب ولا تضعي الطفل في السرير مع الزجاجة.
- لا تضعي أبدًا أي شيء على مصاصة الطفل (اللهاية) لإضفاء النكهة عليها.
- بمجرد ظهور أسنان الطفل، قومي بتنظيفها مرتين يوميًا باستخدام فرشاة أسنان صغيرة ناعمة. قومي بتقديم معجون أسنان يحتوي على الفلورايد للأطفال عندما يبلغ 18 شهرًا من العمر.
- يجب أن يخضع الأطفال للفحص عند عمر السنتين.

## تذکر

تسوس الأسنان هو مرض يمكن الوقاية منه، لكل من الأطفال والبالغين.

### للمزيد من المعلومات

- اتصل بطبيب الأسنان
- تفضّل بزيارة [www.health.qld.gov.au/oralhealth](http://www.health.qld.gov.au/oralhealth)
- اتصل بـ 13 HEALTH 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)

© The State of Queensland, Queensland Health, 2024.