

اهتراء الأسنان

تحدد ورقة الحقائق هذه أنواع اهتراء الأسنان وتحدد أسباب تآكل الأسنان وكيف يمكنك تقليل المخاطر.

ما هو اهتراء الأسنان؟

اهتراء الأسنان هو فقدان لا رجعة فيه لبنية الأسنان. إن الخسارة الهيكلية الناتجة تكون قبيحة الشكل، وتضعف وظيفة الأسنان وغالبًا ما تكون مؤلمة. يمكن أن يكون الضرر أيضًا مكلّفًا ويصعب إصلاحه.

هناك ثلاثة أنواع من اهتراء الأسنان: *الكشط والسحل (الاستنزاف) والتآكل*. غالبًا ما تحدث الأنواع المختلفة من اهتراء الأسنان معًا. وهذا قد يجعل من الصعب تحديد نوع اهتراء الأسنان الموجود.

- *الكشط*: اهتراء الجسدي لبنية الأسنان الناجم عن شيء آخر غير ملامسة الأسنان (مثل تنظيف الأسنان المفرط أو غير المناسب أو ثقب الفم أو الاستخدام المتكرر لعود الأسنان).
- *السحل (الاستنزاف)*: فقدان بنية الأسنان نتيجة ملامسة الأسنان للأسنان، مثل طحن الأسنان.
- *تآكل الأسنان*: ذوبان ميناء الأسنان بسبب وجود الأحماض في الفم.

كيف يبدو تآكل الأسنان؟

تشمل العلامات الأولى لتآكل الأسنان ما يلي:

- مظهر أصفر للأسنان (بسبب ظهور الأنسجة ذات اللون الداكن من خلال ميناء الأسنان الرقيقة)
- ظهور الأسنان مزججة وناعمة (بسبب تآكل سطح السن)
- ظهور الأسنان لتصبح أقصر
- الحشوات تكون أعلى من سطح الأسنان المحيطة
- ظهور حفر ملساء ومقعرة على أسطح المضغ للأسنان
- و/أو الأسنان الحساسة.

ما الذي يسبب تآكل الأسنان؟

سبب تآكل الأسنان هو الهجوم الحمضي.

تحتوي العديد من المشروبات، بما في ذلك المشروبات الغازية ومشروبات الطاقة والمشروبات الرياضية والكحول وعصائر الفاكهة، على أحماض. تحتوي معظم هذه المشروبات أيضًا على نسبة عالية من السكر يمكن أن تسبب تسوس الأسنان.

اتباع نظام غذائي غني بالأطعمة والمشروبات الحمضية يمكن أن يسبب تآكل الأسنان. كلما انخفض الرقم الهيدروجيني للمنتج، كلما كان أكثر حمضية. أي طعام أو شراب بدرجة حموضة أقل من خمسة قد يسبب تآكل الأسنان وحساسيتها.



الرقم الهيدروجيني لبعض الأطعمة والمشروبات الشائعة موضح أدناه:

6.9 pH	الحليب
6.7 pH	الحليب المنكّه
6.0 pH	ماء الصنبور
5.9 pH	جبنة الشيدر
5.0 pH	القهوة
4.5 pH	الجّعة (البيرة)
3.5 pH	عصير البرتقال
3.4 pH	عصير التفاح
3.3 pH	الجريب فروت
3.2 pH	المخللات
3.0 pH	مشروبات الطاقة الرياضية
2.7 pH	المشروبات الغازية الشائعة
2.5 pH	الكولا
2.5 pH	النبيذ الأحمر
2.2 pH	عصير الليمون
2.0 pH	الخل

تشمل العوامل الأخرى التي تساهم في التآكل ما يلي:

- جفاف الفم، مما يزيد من خطر الضرر الناتج عن الهجوم الحمضي
- و/أو تلامس حمض المعدة مع الأسنان بسبب القيء الناتج عن حالات مثل الشره المرضي وغثيان الصباح وارتجاع المعدة.

ماذا يجب أن أفعل لتقليل خطر تآكل الأسنان؟

- تناول نظام غذائي متوازن، والتقليل من كمية الأطعمة والمشروبات الحمضية والسكرية ومحاولة الحد من تناول الوجبات الخفيفة.
- تناول الأطعمة التي تعمل كمخفف عن طريق معادلة درجة حموضة اللعاب بسرعة أكبر (على سبيل المثال، تحتوي منتجات الألبان على بروتين يسمى "الكازين" الذي يحمي الأسنان من الحمض).
- تجنب الاحتفاظ أو "المضمضة" بالمشروبات الحمضية حول الفم لأن ذلك يزيد من احتمالية تسوس الأسنان وتآكلها.
- عند الشرب، استخدم القش كلما أمكن ذلك لأن ذلك يقلل من تعرض الأسنان للمشروب.
- مضغ العلكة الخالية من السكر لتحفيز تدفق اللعاب وغسل الأحماض.
- شرب الكثير من ماء الصنبور طوال اليوم، خاصة عند ممارسة الرياضة.

- تجنب المشروبات التي تحتوي على الكافيين، لأن الكافيين يسبب الجفاف.
- عدم تنظيف الأسنان مباشرة بالفرشاة بعد تناول الطعام أو شرب الأطعمة أو المشروبات الحمضية أو السكرية لأن ميناء الأسنان سوف يصبح أكثر ليونة ويمكن أن يتم "كشطه".

تذّكر

إن الحفاظ على مستويات السوائل في الجسم عن طريق شرب الماء بشكل متكرر هو أفضل وسيلة لمنع جفاف الفم وإرواء العطش وحماية الأسنان من التآكل. لمزيد من الحماية، اشرب ماء الصنبور المعالج بالفلوريد إذا كان متاحًا.

للمزيد من المعلومات

- اتصل بطبيب الأسنان
- تفضّل بزيارة 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

© The State of Queensland, Queensland Health, 2024.