



حساسية الأسنان

الميناء:

وهو الجزء الأكثر صلابةً و تمعدناً في الأسنان ، و يشكل الطبقة الخارجية منها ، لذلك يكون على تماس مع مختلف أنواع الأطعمة.

✓ عند إزالة هذه الطبقة ؛ تُكشف طبقة العاج الحاوية على النهايات العصبية " ألياف تومز " التي تسبب شعور الألم عند كشفها.



1. التفريش الجائر للأسنان:

إن تفريش الأسنان من جانب لآخر على طول خط اللثة يؤدي لسحل طبقة الميناء، و فقدها مع الزمن.

لذلك فإن الطريقة المثلى للتفريش و إزالة اللويحة السنية : هي استخدام فرشاة بأشعار ناعمة ، و بزاوية 45 على طول خط اللثة ؛ للحفاظ على الميناء .



2. الطعام و الشراب الحامض:

من أمثلتها : الحموض "المشروبات الغازية"، السكاكر الدبقة، السكاكر المشبعة؛ حيث تلعب هذه الأطعمة دوراً ساجلاً للميناء.

✓ يمكن استبدالها بالأطعمة المرطبة للفم، و المقاومة للحموض و البكتيريا، مثل : الخضار، و الفواكه المشبعة بالألياف. الجبنة، و الحليب، و اللبن الصّافي.



3. اللعاب :

و هو خط الدِّفاع الأوَّل في الحفرة الفموية ، لذلك نعمل على تنشيط إفرازه بشرب الشاي " الأخضر أو الأسود " ، أو مضغ العلكة " خالية / قليلة السكر " .

لا يجب تفريش الأسنان بعد تناول الأطعمة الحامضة ؛ حرصاً على إتمام عملية إعادة التمعدن ، و حماية الأسنان من التخريش (بعد ساعة على الأقل)



قم بإرخاء أسنانك:

✓ بعد مرور فترة من الزَّمن، قد يؤدي صرير الأسنان إلى اهتراء الميناء.

في بعض الأحيان، معالجة التوتّر الذي تعاني منه قد يعالج هذه المشكلة. وفي حال لم ينفع هذا الأمر، يمكن لطبيبك أن يقوم بصنع جبيرة (جهاز رفع عضة) تناسبك.

✓ أما إذا كانت المشكلة شديدة فقد تحتاج للقيام بعمل من قبل طبيب الأسنان لتغيير أماكن توضع أسنانك أو استخدام مرخي عضلي.



خذ استراحة من عمليّة تبييض الأسنان:

- ✓ إنّ السّعي وراء أسنان بيضاء كاللؤلؤ قد يسبب لك الألم. ولكن لحسن الحظ، الحساسيّة الناتجة عن تبييض الأسنان عادة ما تكون مؤقتة.
- ✓ تكلم مع طبيبك عن كفيّة تأثير المعالجة عليك، وإذا كان عليك المتابعة فيها أم لا.



في بعض الأحيان الأسنان الحساسة يمكن أن تكون دليل على وجود مشاكل أخرى، مثال على ذلك:

1- انكماش اللثة بشكل طبيعي:

✓ إذا كان عمرك يتجاوز الأربعين ، يمكن أن تظهر لثتك آثار تآكل من خلال انسحابها عن أسنانك و كشف جذور الأسنان. هذه الجذور لا تملك طبقة ميناء لحمايتها، لذلك تكون أكثر حساسية من بقية أجزاء السن.

✓ أخبر طبيبك اذا كانت اللثة لديك تبدو كأنها تتراجع. يمكن أن تكون دليل على وجود مشاكل أخرى مثل وجود أمراض لثوية. الحالات الخطيرة قد تتطلب عملية تطعيم لثوي ، تتم من خلال تحريك نسيج لثوي من مكان ما في الفم لتغطية المنطقة المكشوفة.



2- حشوة أو سن متصدع:

- ✓ عندما تكسر سناً يمكن أن يصل الكسر إلى الجذر، وسوف تشعر بالألم عندما يبرد سنك بسبب المياه أو الطعام البارد.
- ✓ إن معالجة الطبيب للكسر يعتمد على مدى امتداد الكسر وعمقه، فإذا كان الكسر صغير وينتهي قبل بداية خط اللثة لديك، يمكن للطبيب معالجته من خلال حشي السن، أما إذا امتد تحت خط اللثة فسيتوجب على الطبيب قلع السن.



بمجرد إيجاد المشكلة، هناك بعض الأشياء التي يستطيع الطبيب استخدامها ليساعد على تخفيف الألم، من ضمنها :



معجون للأسنان الحساسة.

جل الفلوريد.



سيلانت.

معاجين تقلل الحساسية لا تطبق بالفرشاة و يمكن أن تحصل عليها من طبيبك.



جهاز رفع عضة لحماية أسنانك في حال كنت تقوم بالصّيرير.

وإذا كانت حالتك خطيرة، قد يقترح طبيبك القيام باستئصال النسيج اللبّي.

✓ بالإضافة إلى أنه من الضروري عدم التّقاعس عن العناية السّنية بسبب الألم السّني، فاهمال أسنانك قد يجعل الوضع أكثر سوءاً.

✓ يجب عليك تنظيف أسنانك مرّتين يومياً، بالفرشاة و خيط الأسنان لتساعد على بقاء ابتسامتك لامعة و خالية من الألم. و راجع طبيبك مرّتين سنوياً للقيام بفحص عام.

المصدر:

