

صحة الفم والأسنان

تاريخ آخر تحديث:

شهر: أغسطس

سنة: 2021 م

المحتوى لـ:

يوم صحي عالمي

برنامج توعوي

زيارة توعوية

الفئة المستهدفة:

المرحلة الابتدائية

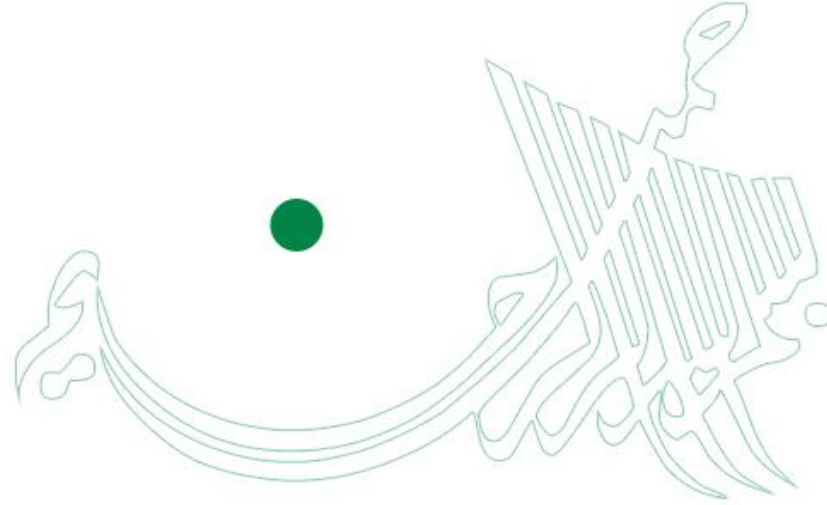
المرحلة المتوسطة

المرحلة الثانوية

بنين

بنات

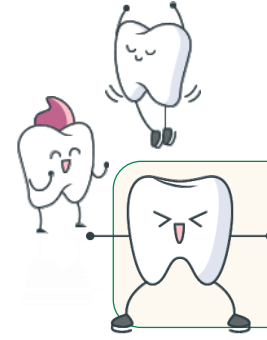




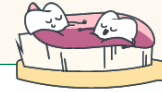
المحتوى

- مقدمة
- تعريف صحة الفم والأسنان
- العلاقة بين سلامة الفم والأسنان وسلامة الجسد.
- مكونات السن
- طبقات السن
- أنواع الأسنان
- وظائف الأسنان
- أكثر أمراض الفم والأسنان شيوعاً
 - التهاب اللثة.
 - تسوس الأسنان
- الوقاية من تسوس الأسنان
- المصادر

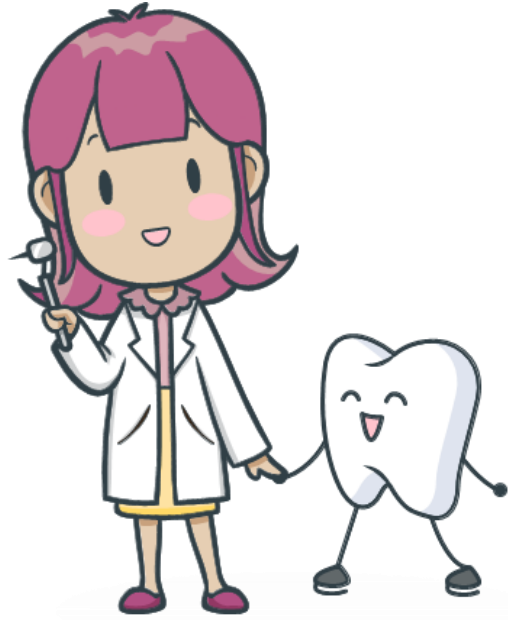




مقدمة



تعد صحة الفم والأسنان جزءاً لا يتجزأ من صحة الجسم، ويعد تسوس الأسنان من أكثر أمراض الفم شيوعاً بين طلبة المدارس ويمثل مشكلة صحية مجتمعية ذات آثار نفسية واقتصادية واجتماعية، ويمكن الوقاية من أمراض الفم بشكل كبير، وبكلفة قليلة.

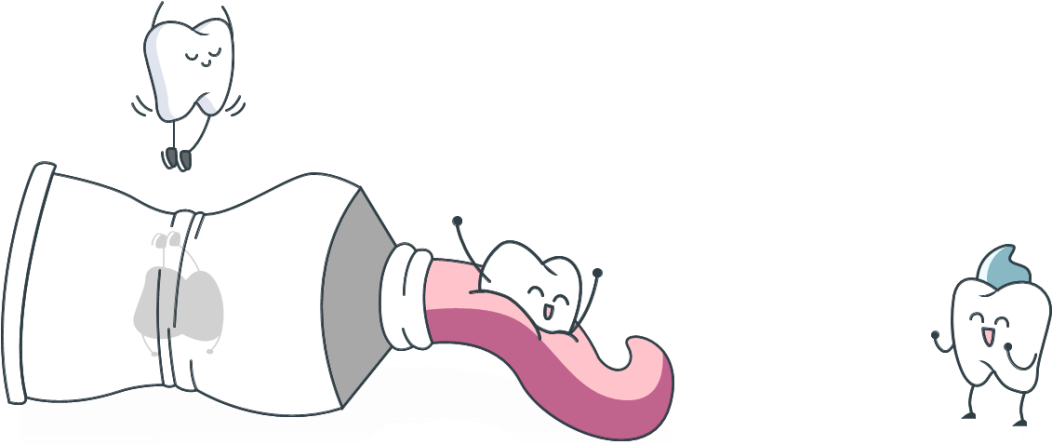


صحة الفم والأسنان تعني السلامة من:

- الآلام التي تصيب الفم والوجه.
 - الأمراض التي تصيب اللثة.
 - تسوس الأسنان وفقدانها.
 - وغير ذلك من الأمراض والاضطرابات التي تصيب الفم واللثة.
- مثل: السرطان الذي يصيب الفم والحلق، وتقرحات الفم والعيوب الخلقية، مثل فلع الشفة العليا وفلع الحنك.

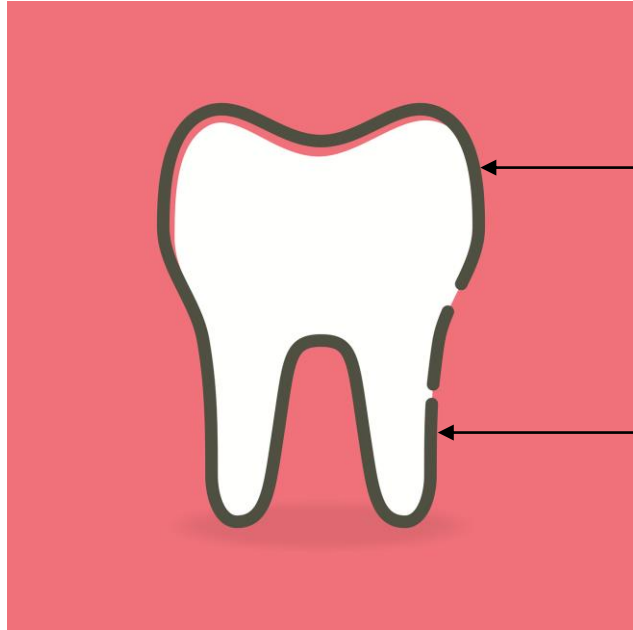


توجد البكتيريا في الفم ومعظمها غير مؤذ، وعادة ما تكون دفاعات الجسم الطبيعية والعناية الصحية الجيدة بالفم مثل تنظيف الأسنان بالفرشاة والخيط يومياً تجعل هذه البكتيريا تحت السيطرة، ومع ذلك يمكن أن تنمو البكتيريا الضارة في بعض الأحيان وتخرج عن نطاق السيطرة **وتسبب العدوى عن طريق الفم مثل تسوس الأسنان وأمراض اللثة.**



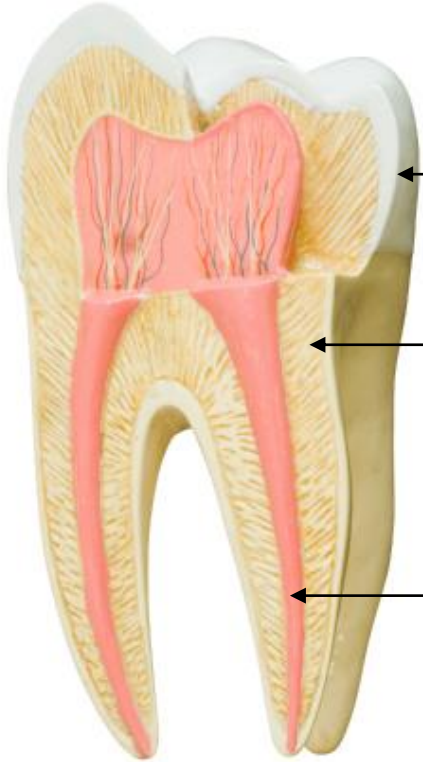


يتكون السن من جزئين هما:



التاج

الجذر



المينا

العاج

اللب

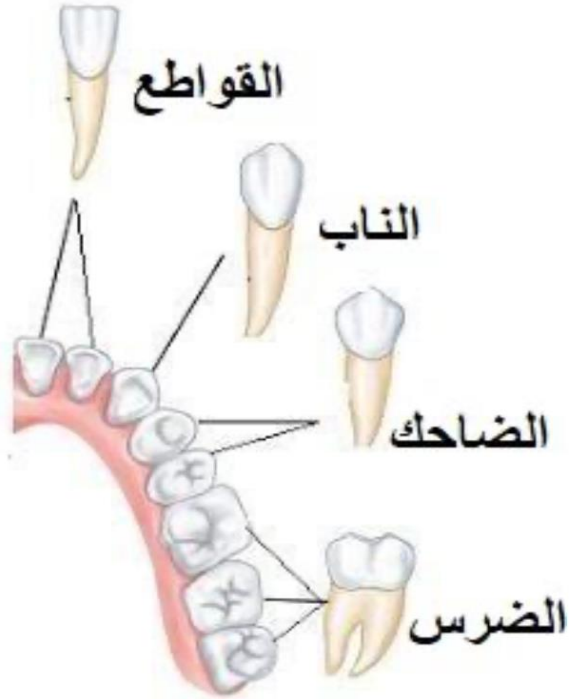


طبقات السن

المينا: هي الطبقة الخارجية البيضاء التي تغطي تاج السن وهي أكثر أجزاء الجسم صلابة وتحتوي على معدلات عالية من الكالسيوم.

العاج: وهو الطبقة التي توجد تحت المينا وتشكل جسم السن وهي أقل صلابة من المينا وتحتوي على مستوى أقل من الكالسيوم.

اللب: وهو نسيج رقيق يوجد في وسط السن ويحتوي على الأعصاب والأوعية الدموية.



للأسنان 4 أنواع تقسم بحسب شكلها وهي:

القواطع: لتقطيع الطعام.

الأنياب: لتمزيق الطعام.

الضاحك (النواجذ)

الأضراس: لمضغ الطعام.



للأسنان ٣ وظائف مهمة هي:



المظهر الجميل



النطق السليم



تقطيع ومضغ الطعام



تسوس الأسنان



التهاب اللثة



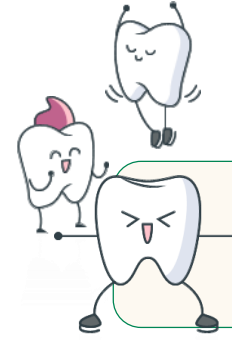
التهاب اللثة:

ما هو التهاب اللثة:

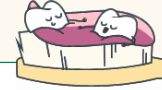
هو انتفاخ واحمرار اللثة وقد يؤدي الالتهاب إلى سقوط الأسنان في النهاية إذا لم تتم معالجته.

أعراض التهاب اللثة:

- تغير اللون الوردي إلى الأحمر.
- تورم جانب اللثة العلوي مع ألم بسيط.
- نزيف اللثة خاصة عند تفريش الأسنان.
- الرائحة الكريهة للفم.



تسوس الأسنان:



هو حدوث ثقوب أو نخر أو تجويف في السن السليم ليتحول إلى سن متسوس ويتحول لونه إلى البني الداكن ومن ثم إلى اللون الأسود مع الشعور بالألم عند تقدم التسوس.





تقوم البكتيريا الموجودة باللويحة الجرثومية بتحويل السكريات إلى أحماض تتسبب في ذوبان وتآكل طبقة المينا (وهي الطبقة الخارجية الواقية للأسنان) عندئذ يبدأ التسوس



تسوس



وقت



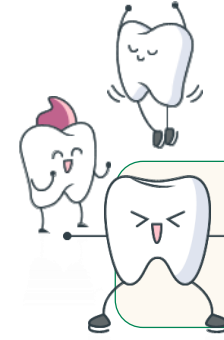
سكريات



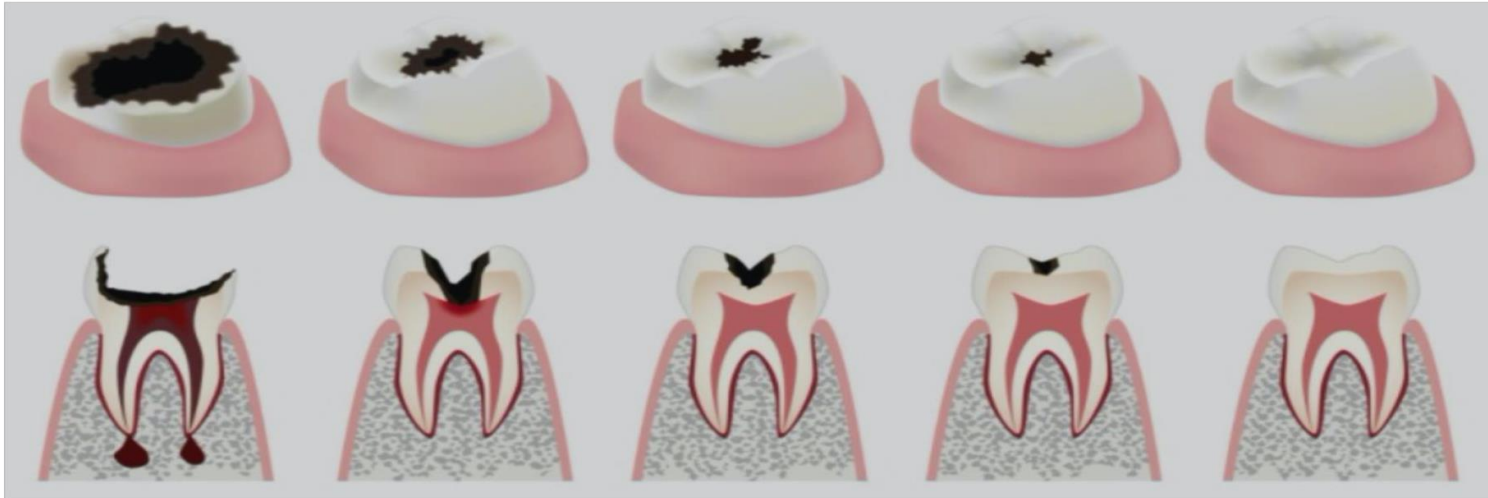
بكتيريا



سن مهمل



مراحل تسوس الأسنان:



التهاب وخراج

يستمر
لطبقة اللب

يستمر لطبقة
العاج

بداية
التسوس

سن سليم



بعد الإصابة بتسوس الأسنان تحدث عدّة **مضاعفات** مثل:



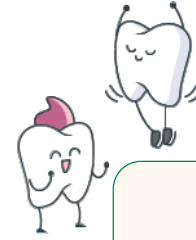
تورم الوجه



الرائحة الكريهة



الألم الشديد في السن



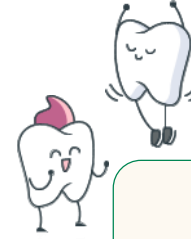
الوقاية من تسوس الأسنان:



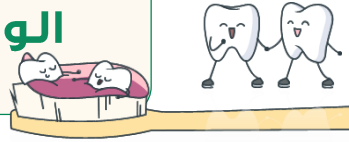
يجب اتباع الخطوات التالية للحفاظ على صحة الأسنان:

- **قم بتفريش** أسنانك مرتين يومياً صباحاً ومساءً باستخدام الفرشاة والمعجون المحتوي على الفلورايد.
- **استخدم خيط تنظيف الأسنان** مرة يومياً على الأقل.
- **قم بزيارة طبيب الأسنان** مرة كل ستة أشهر.





الوقاية من تسوس الأسنان:



يجب اتباع الخطوات التالية للحفاظ على صحة الأسنان:

- **تجنب** الأكل بين الوجبات يؤدي لزيادة الجير على الأسنان ومن ثم الإصابة بالتسوس.
- **تناول** المأكولات العالية بالألياف لتقوية أنسجة اللثة مثل: التفاح والجزر والخبز الأسمر.
- **امضغ طعامك جيداً!** لأن عملية المضغ تزيد إفراز اللعاب المحتوي على المعادن اللازمة لتقوية الاسنان.
- **تناول طعام متنوع** يشمل جميع العناصر الغذائية من فاكهة وخضراوات وبروتين وبقوليات.

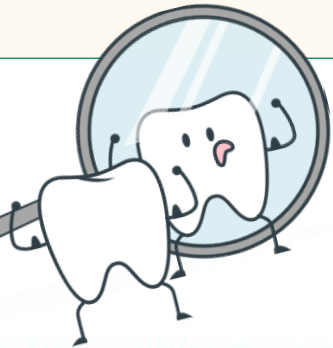


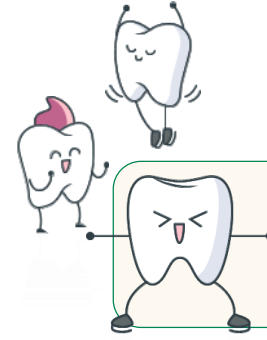




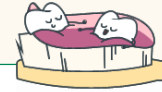
صحة الفم والأسنان

لقد سعت وزارة الصحة متمثلة بالصحة المدرسية و بإدارات طب الأسنان وبالتعاون مع وزارة التعليم بإقامة **المبادرة الوطنية للوقاية من تسوس الأسنان** هي مبادرة تتضمن جوانب توعوية، وتطبيقات وقائية، وإجراءات علاجية في مجال طب الأسنان موجهة لطلبة المرحلة الابتدائية بالمدارس

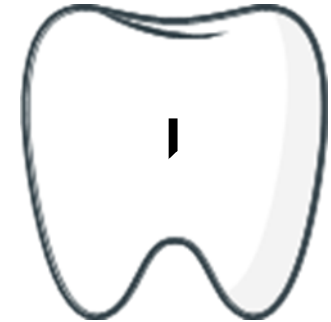
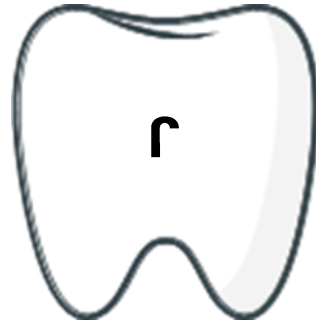
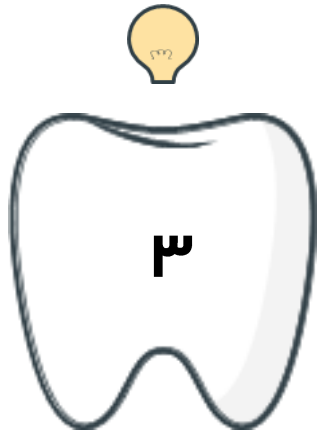


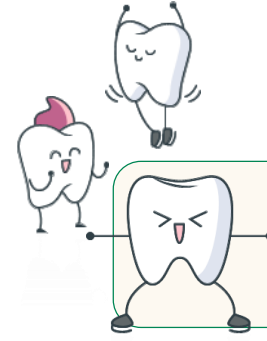


مراجعة سريعة



يتألف السن من طبقات ؟

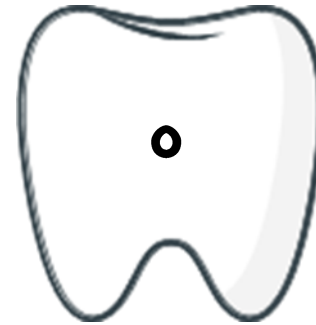


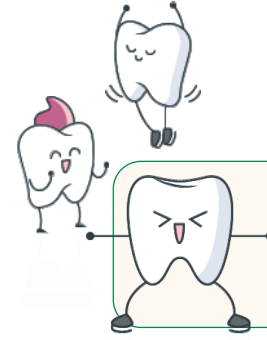


مراجعة سريعة

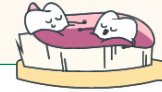


للأسنان أنواع ؟





مراجعة سريعة



تفريش الأسنان يكون في اليوم على الأقل :





مضاعفات التسوس :



المصادر:

• موقع وزارة الصحة السعودية.

1. <https://www.moh.gov.sa/Ministry/Projects/tooth-decay/Pages/default.aspx>
2. <https://www.moh.gov.sa/awarenessplatform/OralHealth/Pages/OralAndDentalHealth.aspx>
3. <https://www.moh.gov.sa/Ministry/MediaCenter/News/Pages/news-2017-12-28-001.aspx>
4. <https://www.moh.gov.sa/awarenessplatform/OralHealth/Pages/default.aspx>



وزارة الصحة
Ministry of Health



وزارة التعليم
Ministry of Education

شكراً لحسن استماعكم
دمتم بصحة

