

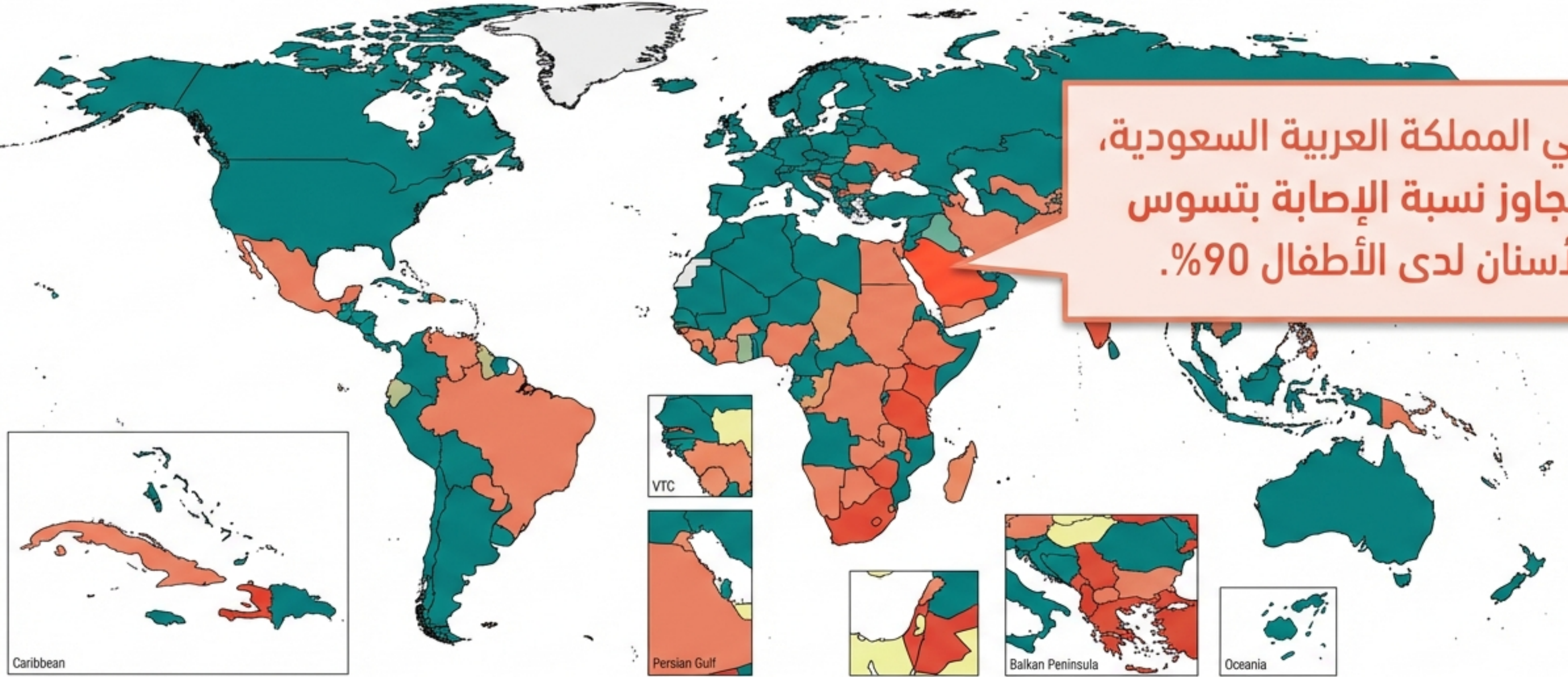


# مبادرة صحتي تبدأ من فمي

د. مؤيد إبراهيم البنيان  
ماجستير في علم تسوس الأسنان من دولة السويد  
طبيب نائب في علاج الأسنان التحفظي

# وباء صامت: الحجم الحقيقي لتسوس الأسنان

في المملكة العربية السعودية،  
تتجاوز نسبة الإصابة بتسوس  
الأسنان لدى الأطفال 90%.



تسوس الأسنان هو المشكلة الأولى في صحة الفم والأسنان على مستوى العالم.



# تسوس الأسنان



- ما هو تسوس الأسنان؟
- تسوس الأسنان عبارة عن بكتيريا تعيش في الفم بشكل طبيعي وليست ضاره
- هناك مايقارب اكثر من 700 نوع من أنواع البكتيريا تعيش بشكل طبيعي في فم الانسان .
- تتحول بعض البكتيريا في الفم الى بكتيريا ضارة عندما يختلف التوازن البيئي عند البكتيريا بسبب مؤثرات خارجيه أهمها استهلاك الكربوهيدرات وتحديدا مادة السكروز ( السكريات )
- البكتيريا تتغذى على السكريات وبالتالي تفرز مادة حمضية قوية (اسيد) تؤدي الى تاكل مينا الاسنان .

# المعركة الكيميائية على سطح السن



الخطوة 1:  
السكر على السن



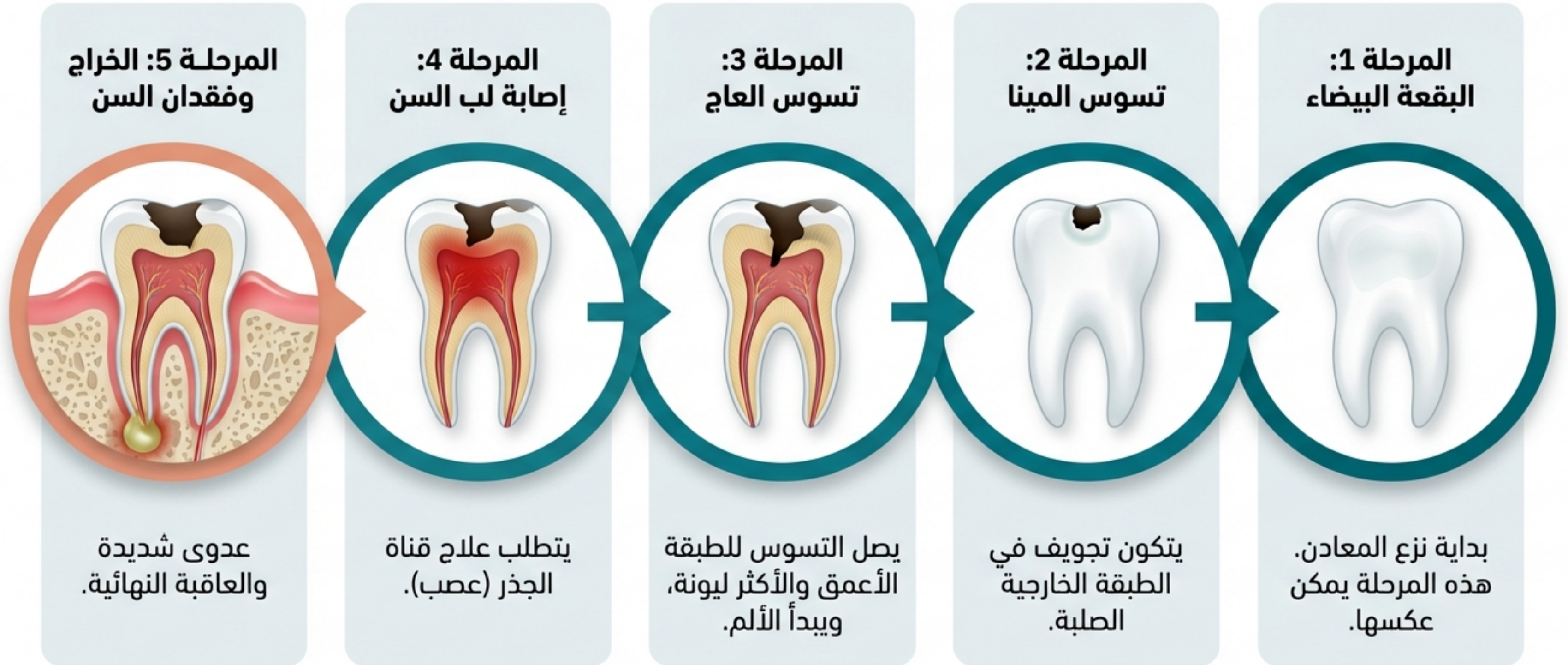
الخطوة 2:  
البكتيريا تتغذى على السكر



الخطوة 3:  
إنتاج الحمض

**بكتيريا + سكر = حمض (يؤدي إلى تآكل مينا الأسنان)**

# مراحل تطور التسوس: من بقعة بيضاء إلى فقدان السن





# العوامل المترتبة على عدم علاج تسوس الأسنان و أعراضه

Pain



# الفم مرآة الجسد: ما تكشفه أسنانك عن صحتك العامة

تشير الدراسات الحديثة والمستمرة إلى وجود علاقة قوية بين أمراض الفم وتسوس الأسنان والعديد من الأمراض التي تصيب الجسد.





الثقافة الغذائية؟

# الوقود الأساسي للتسوس: كشف السكر الخفي



10 مكعبات



2.5 مكعبات



5 مكعبات



8.5 مكعبات



6.5 مكعبات



7.0 مكعبات



11.5 مكعبات



7.5 مكعبات



4.5 مكعبات

الحد الأقصى الموصى به لاستهلاك السكر اليومي

البالغون (11+ سنة):

أقل من 30g جرام (7 مكعبات سكر).



الأطفال (7-10 سنوات):

أقل من 24g جرام (6 مكعبات سكر).



الأطفال (4-6 سنوات):

أقل من 19g جرام (5 مكعبات سكر).



\*Scientific Advisory Committee on Nutrition, 2015\*

# الهجوم الحمضي المباشر: عندما لا يكون السكر هو العدو الوحيد

بعض الأطعمة والمشروبات، خاصة الحلويات الحامضة، تهاجم مينا الأسنان مباشرة بحموضتها الشديدة (انخفاض درجة الحموضة pH). أي شيء أقل من درجة حموضة 5.5 يمكن أن يسبب تآكل المينا.



افضل معجون أسنان في  
الأسواق للكبار  
والصغار؟

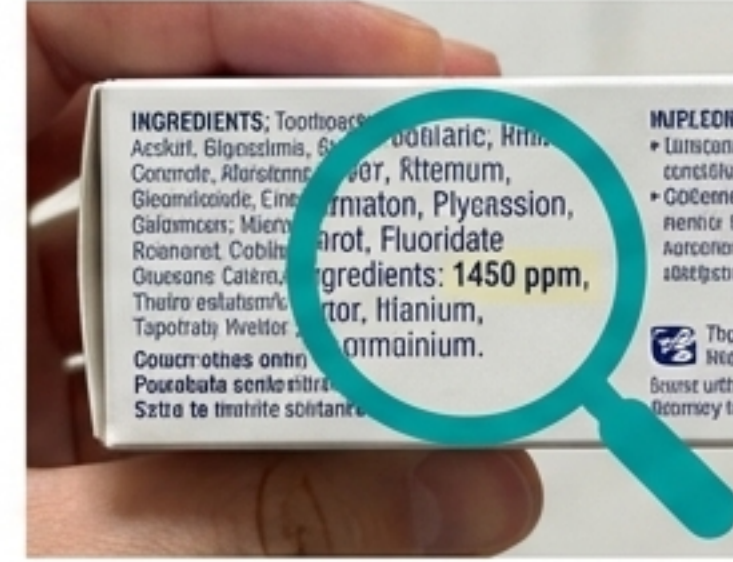


# ترسانة الوقاية: اختيار الأدوات الصحيحة

## معجون الأسنان

العنصر الأكثر أهمية ليس العلامة التجارية، بل تركيز الفلورايد.

ابحث عن تركيز يتراوح بين 1350 و 1500 جزء في المليون (PPM) للبالغين.



## فرشاة الأسنان والتفريش

التقنية الصحيحة أهم من نوع الفرشاة (يدوية أو كهربائية).



القاعدة الذهبية:

مدة التفريش: دقيقتان على الأقل.

التكرار: مرتان يوميًا (أو ثلاث مرات إذا تناولت الكثير من السكريات).

# ما وراء الفرشاة: أدوات لا غنى عنها



## العلكة الخالية من السكر (Sugar-Free Gum)

تساعد على زيادة تدفق اللعاب لمعادلة الأحماض. الأفضل هو النوع الذي يحتوي على الزيليتول.



## فرشاة اللسان (Tongue Scraper)

سطح اللسان يتكون من شعيرات صغيرة صغيرة تختبئ بينها البكتيريا، مما يسبب رائحة الفم الكريهة.



## خيوط الأسنان (Dental Floss)

ضروري لإزالة بقايا الطعام والبلاك من بين الأسنان، وهي مناطق لا تصل إليها الفرشاة.



ماذا يحدث للاسنان اذا  
كانت طريقة استخدام  
الفرشاة خاطئة

Teeth wear can be treated



Attrition



Abrasion



Abfraction



Erosion

# عندما يؤدي الحرص إلى الضرر: مخاطر التفريش الخاطئ

استخدام فرشاة أسنان ذات شعيرات قاسية جدًا أو تطبيق ضغط مفرط أثناء التفريش يمكن أن يسبب أضرارًا دائمة للأسنان واللثة.



Attrition (الاحتكاك)



Abrasion (الكشط)



Abfraction (الانكسار العنقي)



Erosion (التآكل)

الهدف هو الإزالة اللطيفة للبلاك، وليس كشط سطح السن.

# عوامل الخطر الخفية: الصحة، الأدوية، والظروف النفسية والاجتماعية



## العوامل الاجتماعية والنفسية

أظهرت الدراسات وجود ارتباط بين  
صحة الفم وعوامل مثل: الحالة  
الوظيفية، ومستوى الدخل،  
والاكتئاب.



## الأدوية

العديد من الأدوية تسبب جفاف  
الفم، مثل: مضادات الاكتئاب،  
ومضادات الهيستامين.



## الحالات الطبية

جفاف الفم الناتج عن أمراض مثل  
السكري، أو علاجات السرطان.

# شريكك في الوقاية: أهمية زيارة طبيب الأسنان بانتظام



متى يجب زيارة الطبيب؟

للفحص الروتيني  
**كل 6 أشهر**

للمرضى ذوي الخطورة العالية  
**كل 4 أشهر**

الفحص الدوري يسمح بالكشف المبكر عن المشاكل وعلاجها قبل أن تتفاقم، مما يوفر الألم والمال على المدى الطويل.

# رسائل أساسية للحفاظ على صحة أسنانك



مدة تفريش الأسنان لا تقل عن دقيقتين، مرتين يوميًا.



تجنّب السكريات بين الوجبات قدر الإمكان.



لا تعط أطفالك الحلويات بشكل يومي.



استخدم العلكة الخالية من السكر بعد كل وجبة.



ابتعد عن المشروبات الغازية بجميع أنواعها.



قلّل من المأكولات اللاصقة (مثل الشيبس والكراميل).



لا تضع السكر مع الشاي أو القهوة.



زر طبيب أسنانك بانتظام.



# نحو وطنٍ خالٍ من تسوس الأسنان

معًا، يمكننا تغيير الإحصائيات وبناء مستقبل أكثر صحة لأجيالنا القادمة.

شكرًا لحسن استماعكم  
للاستفسارات والأسئلة

