كيفتحافظعلىاسنانكفيشهررمضان

أميرصباحكاظم

كليةطبالاسنان **/** جامعةذيقار

تعتبر الكثير من العوائل الإسلامية أن رمضان هو شهر الابتسامة التي لا يمكن أن تغيب طيلة أيام الشهر الفضيل، لذا يجب الحفاظ عليها والاهتمام بها.

أن أفضل طرق العناية بالأسنان خلال شهر رمضان هي التنظيف بالفرشاة والخيط الطبي ثم المضمضة (غرغرة) بعد وجبة السحور للضرورة، وبعد وجبة الإفطار.

وحول عدد المرات الضرورية لتنظيف الأسنان خلال يوم الصيام فان مرتين، بعد وجبة السحور وهي الأهم؛ لأن الصائم قد يخلد للنوم بعد هذه الوجبة، فيجب أن تكون أسنانه نظيفة، ولأنه يمتنع عن شرب الماء الذي يساعد على تغيير وتجديد اللعاب في الفم، فيقلل تراكم الطعام والبكتيريا، وبعد وجبة الإفطار.

وحول أسباب رائحة الفم خلال الصيام وإمكانية التخلص منها، إن سبب رائحة الفم هو عدم العناية بنظافة الأسنان بعد الوجبات، وأيضاً وجود تسوسات في الفم، فهي تسبب الرائحة أيضاً؛ لذلك فمن أهم طرق التخلص منها استخدام الفرشاة والمعجون ثم الخيط الطبي والمضمضة.

إضافة الى أنعدم الأكل أو الشرب أثناء الصيام تؤدي الى تكون طبقة بيضاء على اللسان ، وهذه الطبقة عبارة عن طبقة من اللعاب الهلامي الثقيل ، يمكن للبكتيريا اللاهوائية أن تعيش وتتكاثر تحت هذه الطبقة البيضاء على اللسان مفرزة مواد ذات الرائحة المقززة ليس هذا و حسب لكن من العوامل التي تؤدي إلي تفاقم مشكلة الرائحة الكريهة أثناء الصيام هو العطش ، فامتناعنا عن الشراب أثناء الصيام يؤدي إلى تقليل إفراز اللعاب في الفم و بالتالي الى خسارة منافع اللعاب ، حيث يؤدي توفر كميات كبيرة من اللعاب الى الحد من نمو و تكاثر البكتيريا، و يقوم بإذابة المخلفات الكبريتية و بالتالي الى تقليل او اخفاء الرائحة الكريهة.

**ولتقليل من رائحة الفم اثناء الصيام يمكن استخدام ثلاث طرق**

أ- إزالة الطبقة البيضاء المتكونة على اللسان باستعمال فرشاة الاسنان على اللسان او استعمال فرشاة خاصة

 ب- زيادة إفراز اللعاب وذلك بتناول كميات كبيرة من السوائل قبل الامساك

ج- المضمضة بغسول الفم

اما بالنسبة للأطعمة فان هناك بعض الأطعمة التي تحمي الأسنان من التسوس، مثل الأطعمة التي تحتوي على كمية عالية من الكالسيوم، مضيفة أنها تساعد على إعادة تمعدن مينا الأسنان وتقويته.

لذلك ننصح بتناول الاجبان ومنتجات الحليب، إذ تحتوي على كمية عالية من الكالسيوم الذي يساعد على تقوية الأسنان وحمايتها من فقدان المواد المكونة للأسنان.

كما أن مضغ بعض أنواع الخضروات بشكل مكثف مفيد أيضاً للأسنان، ويرجع السبب إلى أن المضغ يحفز إنتاج اللعاب الذي يعد الدرع الواقية للأسنان، فالعاب يحيد الأحماض الضارة.

كما يعد العدس والبازلاء والفاصولياء من الأطعمة الغنية بالفلورايد والكالسيوم، مما يجعلها مفيدة جداً لمينا السن، علماً بأن الفلورايد يعزز إعادة التمعدن، مما يحمي مينا الأسنان من البكتريا الضارة وبالتالي يقلل من مخاطر تسوس الأسنان.

يُكثر بعض الناس من تنويع الأطباق خلال الشهر الفضيل، وربما يقوده الجوع والعطش في نهار رمضان إلى تناول الحلويات أكثر من العادة على الإفطار، وهذا قد يؤثر على سلامة الأسنان، لذا أهمية غسل الأسنان بعد تناول مثل هذه الوجبات التي تؤثر بالفعل على سلامة الفم والأسنان.

الأسنان نعمة عظيمة من الله ويجب العناية بها والاهتمام بنظافتها بقدر اهتمامنا بالأكل والشرب.