**صحة الفم والأسنان مرآة لصحتك النفسية**

تعتبر الاضطرابات النفسية ومشاكل الأسنان من أكثر المشاكل الصحية انتشاراً في العالم، فيمكن للأسنان

 التنبؤ باضطرابات الصحة العقلية التي قد تُصيب الإنسان، مثل "الاكتئاب والقلق" وانفصام الشخصية، التوتر والاجهاد،لما تمثله من انعكاس واضح لما بداخل جسم الإنسان من أمراض واضطرابات وخلل في الأعضاء والأجهزة، لتكون بلا منازع مرآة لصحتنا،

حيث ان هناك دراسة جديدة تؤكد ذلك وتُضيف أن الأسنان دليل قوي على الصحة العقلية، وأن الأسنان اللبنية (أو الأولية)، التي يفقدها الإنسان حين يكون عمره لا يتجاوز 6 سنوات، تكشف أسراراً كثيرة.. فكيف ذلك؟

وجد انه في حال معاناة الطفل من الإجهاد في سنواته الأولى، فإنه يمكن رؤية ذلك على أسنانه، ولعل الإجهاد لا يعني فقط العمل الزائد في السن المبكر، بل أيضاً بعض المشاكل الأخرى، على غرار: طلاق الوالدين والضوضاء المستمرة أو الاستغلال الجسدي والنفسي، تجعل الجسم يُفرز الكثير من هرمون الإجهاد" الكورتيزول"،الذي يمكن قياس تركيزه في الدم واللعاب، وفق دراسة أخرى شملت 350 عائلة في منطقة خليج سان فرانسيسكو، أن الأطفال الذين يعانون من نقص الانتباه والسلوك الاجتماعي المضطرب، يكون المينا لديهم رقيقاً ولب السن صغيراً بالمقارنة مع بقية الأطفال. بالاضافة الى ما يحمله اهمال التشوهات الخلقية وتأخير وضع التقويم على ضعف ثقة الطفل بنفسه منذ الصغر وما يتعرض له من الم جسدي ونفسي

فيما يلي قائمة باهم امراض الفم التي تسببها الضغط النفسي من اجهاد وتوتر واكتئاب:

١\_الجز على الاسنانl:

المصطلح الطبى الذى يطلق على الصرير ويحدث بشكل كبير أثناء النوم، وهى حالة نفسية تصيب الأطفال و الكبار على حد سواء، و غالباً ما يكون ذلك نتيجة للشعور بالعصبية أو الضغط والذي يؤدي الى الصداع التوتري والما شديدا بالوجه والفك ،يُعطى واقي الفم لاستخدامه ليلا كعلاج لهذه الحالة .

٢\_ ألم في الفك:

من المحتمل أن يشعر نحو 30 % من البالغين بألم في الفك في مرحلة ما من عمرهم( الاضطراب الصدغي الفكي)وهي علامة شائعة جدا على التوتر. ربما تحتاج إلى علاج للفك مثل حقن بوتكس للمساعدة على استرخاء عضلات الفك.

٣\_ نزيف اللثة:

لا ينبغي تجاهل اللثة التي تنزف بشكل مستمر ،لانه في كثير من الاحيان يشير الى مرض التهاب اللثة ،الذي يسببه التوتر أو يساعد على تفاقمه

عليك الذهاب إلى طبيب الأسنان للحصول على تنظيف عميق من التكلسات وللتأكد من أن الطريقة التي تتبعها في غسل أسنانك صحيحة.

٤\_خراجات الأسنان(تسوس الاسنان).

٦\_رائحة نفَس كريهة:

يعود السبب في ذلك إلى أنه أثناء التوتر تتراكم أحماض المعدة؛ ما يؤدي إلى الارتجاع الحمضي الذي يسبب رائحة النفس الكريهة. إذا أصبح الأمر مصدرا للقلق لديك، عليك استشارة طبيبك فربما تحتاج إلى علاج ما باستخدام مضادات الحموضة، أو أشعة على المعدة.

٧\_ عض الخدين:

بعيدا عن الإصابات التي يسببها عادة عض الخدين من داخل الفم، ترتبط هذه العادة السيئة بمدى التوتر والقلق الذي تعاني منه..

٨\_تقرحات الفم.

٩\_الهربس (لطمة حمى)، هو نتيجة ثانوية مزعجة أخرى لزيادة أعراض الضغط النفسي. ينجم الهربس عن فيروس الهربس - البسيط، وهو معدي. ويظهر عادة حول منطقة الشفة العليا أو السفلى، لكن لدى البعض يمكن أيضا أن يظهر قرب الأنف. كما ذكر، فظهور الهربس يمكن أن يكون مرتبطا بالحالة النفسية لدينا ومشكلة عاطفيه يمكنها بالتأكيد أن تؤدي لتفشيه. وكذلك الحمى، أو الحرق.