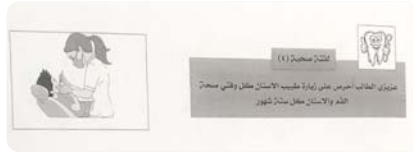




## رسائل توعوية خاصة بصحة الفم والأسنان لطلبة المدارس الحكومية وذويهم بالمنطقة الصحية الثانية

قامت خدمات صحة الفم والأسنان وبالتعاون مع إدارات المدارس الحكومية بالمنطقة الصحية الثانية بتفعيل خدمة توعية وتثقيف الطلبة وأولياء أمورهم عن طريق ارسال الرسائل النصية القصيرة لأولياء أمور الطلبة وادراج بعض النصائح الغذائية والمتعلقة بصحة الفم والأسنان ضمن النشرة الأسبوعية لطلبة المدارس.

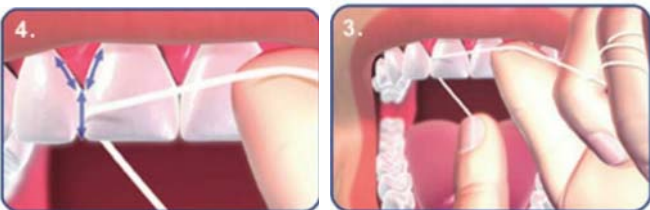
وقد أبدت جميع المدارس تعاوناً كبيراً وحرصت على توزيع الرسائل بشكل مرتب وواضح. تم قياس مدى فائدة وجدوى تلك الرسائل وبينت النتائج أن الرسائل القصيرة شجعت على تحسين نمط السلوك الغذائي والعادات الخاصة بصحة الفم والأسنان لدى الطلبة.



## الفرشاة ليست كافية! استخدم خيط الأسنان.

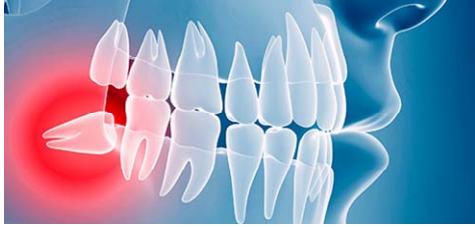
بقايا الطعام اللينة المتراكمة على الأسنان تسمح بارتفاع مستوى البكتيريا في الفم اثناء النوم. وتشكل طبقة تسمى البلاك وإذا تركت الطبقة للتصلب فإنها تكون طبقة الجير على الاسنان.

ان استخدام خيط الأسنان يساعد في التخلص من بقايا الطعام اللينة المتراكمة. حيث انه لا يمكن ازالة جير الأسنان إلا عن طريق طبيب أو فني صحة الفم والأسنان. لذلك، ينصح اطباء الأسنان باستخدام خيط الأسنان بالطريقة المبينة في الرسم للوقاية من أمراض اللثة والأسنان.



## ضرس العقل

هي اسنان تظهر عادةً في سن 17-21 عاماً. وهو السن الثامن على كل جانب من جوانب الفم ويمكن أن يكون بزوغها بدون أي أعراض أو مضاعفات ومن الطبيعي تركها دون خلع. إذا ترافق البزوغ مع التهاب في اللثة حول الضرس، صداع، آلام قد تصل إلى الرقبة أو الأذن، صعوبة في البلع أو تخدير في الفك، فإن الحل الأفضل هو خلع ضرس العقل تحت التخدير الموضعي أو في بعض الحالات الصعبة تحت التخدير العام من قبل طبيب أسنان متخصص. ما يقرب من 60 ٪ من الناس قد يكون لديهم ضرس عقل مطمور في عظم الفك ويمكن اكتشافه بواسطة الأشعة السينية. يتم اتخاذ قرار ترك الضرس أو خلعه من قبل طبيب الأسنان بعد التشخيص والمناقشة مع المريض.



د. محمد جوهر  
طبيب أسنان



## العلاقة بين الصحة النفسية وصحة الفم والأسنان

- المصابون بالاضطرابات و الضغوطات النفسية اكثر عرضة لإهمال صحة الفم والأسنان والاصابة بأمراض الفم والأسنان ومن هذه الاضطرابات:
- اضطرابات تناول الطعام أو ما يسمى بمرض النهام، حيث يفرط المريض بتناول الطعام ثم التقيؤ مما يعرض الأسنان الى أحماض المعدة فتؤدي الى تآكل الأسنان.
  - لجوء البعض الى التدخين مما يؤدي الى تكون طبقات وتصبغات على أسطح الأسنان، رائحة فم كريهة والاصابة بأمراض اللثة وسرطانات الفم.
  - الإدمان على تناول الحلويات والسكريات مع عدم العناية الكافية يؤدي الى تسوس الأسنان.
  - ضعف جهاز المناعة الناجم عن الضغط النفسي يزيد من التقرحات الفموية.
  - التوتر والقلق قد يؤدي لا شعوريا الى قضم الأظافر، الأقلام او صرير الاسنان وتآكلها.
  - استهلاك الكحول يزيد من تآكل الطبقة الخارجية لمينا الاسنان بسبب احتوائه على نسبة عالية من السكريات والأحماض كما قد يرفع خطر الإصابة بالتسوس وسرطانات الفم.

دعاء عبد النبي  
فني صحة الفم والأسنان



## فريق التحرير



د. تغريد أجور  
رئيس خدمات صحة الفم  
والأسنان



جميلة علي  
منسق برامج صحة الفم والأسنان



حسن حميد  
فني صحة الفم والأسنان

## خدمات صحة الفم والأسنان

هاتف : (+973) 17286085, (+973) 17286084, (+973) 172866082 - فاكس: (+973) 17286681