

السكري والحة الفموية... إحصائيات ونماذج

اعتن بتنظيف خط التقاء الأسنان واللثة

احرص دائما على استخدام فرشاة أسنان ذات شعيرات دقيقة لإزالة البقع الصغيرة التي تتلصق بمنطقة خط التقاء اللثة مع الأسنان. افعل ذلك مرتين يوميا، واحدة دقيقتين في كل مرة.



استعمل غسولا فمويا مطهرا يوميا

استعمل الفسول الفموي المطهر بانتظام لتنظيف فمك ومنح ولحة فم الإصابة بكثير من مشاكل اللثة الناجمة عن العدوى البكتيرية.

بشكل عام، ينصح أطباء الأسنان بألا تقل مدة تفريش أسنانتك عن 3 دقائق في كل مرة لكن لاحظ أن معظم الناس لا يقضون سوى 40 إلى 60 ثانية فقط في تلك العملية.

نظف لسانك

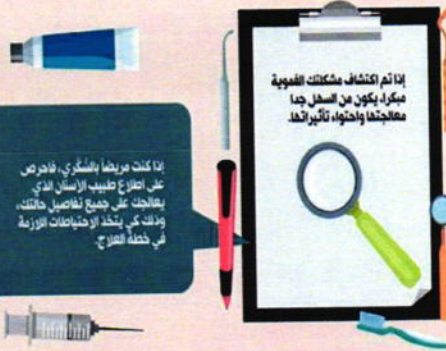
نحو 50 في المئة من البكتيريا الفموية تعيش في سطح اللسان، ليس على سطحه للأطباء بل أسفلها.



واظب على فحص أسنانتك وفمك بانتظام

إذا تم اكتشاف مشكلات الفموية مبكرا، يكون من السهل جدا معالجتها وتجنبها، تأخيراتها.

إذا كنت مريضا بالسكري، فاحرص على اتطاع طبيب الأسنان الذي يعالجك على جميع تفاصيل حالتك، وذلك كي يتخذ الإحصائيات اللازمة في خطة العلاج.



تجنب المشروبات والعصائر الحمضية

الصويا ومشروبات الطاقة وعصائر الحمضيات تسبب في تآكل طبقة طبقة طبقة التي تكسو الأسنان، مما يؤدي إلى حدوث التسوس مع مرور الوقت. لذا، يوصى بتفادي مثل تلك المشروبات والعصائر قدر المستطاع.



اعتن بتركيبات الأسنان الاصطناعية؟

إذا كنت تستخدم تركيبات أو أطعم أسنان اصطناعية، فعليك بالاهتمام على مراجعة طبيب أسنان كي يتأكد تأكيدها العمامة ويوصيت بالإجراءات الوقائية والعلاجية المناسبة لحماية اللثة من تلك التأثيرات.



معظم سكان العالم لا يزورون طبيب أسنان بانتظام ويكتفون بالذهب عند الضرورة فقط.



نحو 95 في المئة من سكان العالم يصارعون بأحد أشكال تسوس الأسنان خلال إحدى مراحل حياتهم.



مشاكل اللثة تنفخ بين نسبة مرتفعة من مرضى السكري، والآن جح هو أن تلك المشاكل هي من المضاعفات التي تلجم عن داء السكري.



ما بين 12 إلى 17 في المئة من سكان العالم مصابون بأحد أشكال مرض السكري.



إجمالي تعداد أنواع البكتيريا التي تعيش في فمك يتفوق إجمالي تعداد سكان العالم، ويتضاعف ذلك التعداد لدى مرضى السكري.

اضبط مستويات سكر الدم

عدم الضبط مستويات سكر الدم يتسبب في إلحاق النجايات العصبية ويؤثر سلبا بالتالي على صحة اللثة، والارعية الدموية، والقلب، والكلى، والقدمين. وسبب هذه الاضرار السلبية، تحرم اللثة من معظم إمدادات الاكسجين والقلدية فتكون نتيجة ذلك تزايد فرص اصابتها بالعدوى البكتيرية.



يمكن ضبط مستويات سكر الدم المتقلبة من خلال ممارسة التمارين الرياضية بانتظام، واتباع نمط غذائي وجهازي صحي.

اقلم عن التدخين

المسجون أكثر عرضة بخدمة أضرار الإصبة بمرض اللثة مقارنة مع نظرائهم غير المدخنين.



نظف بالفرشاة والخيط مرتين يوميا

عدم تحليل الأسنان بالحيط الخيط يعلى بقاء 40 في المئة من بقايا الطعام عاقلة بينما حتى بعد التنظيف الكامل بالفرشاة.



تنظيف الأسنان واللثة بالفرشاة والخيط الصلي مرتين يوميا يسهم في تقليص فرص تراكم البكتيريا ونشو، نخر الأسنان الذي يتسبب بشكل مباشر في التسوس.