

## صحة الفم و الأسنان : وقاية مستمرة

ذ. سناء بنسودة

أستاذة بكلية طب الأسنان بالدار البيضاء

تسوس الأسنان (*carie dentaire*) و أمراض اللثة (*maladies des gencives*) تعرف أيضا باسم أمراض الفم الشائعة لأنها تشكل الحصة الأكثر تواترا لأمراض الفم و الأسنان و تختص هذه الأمراض بعامل مسبب واحد و هو الطلاوة (*leucoplasie*) أو اللوحة البكتيرية (*biofilm*).

تكون اللوحة البكتيرية عادة لينة و لكن في بعض الحالات تصبح صلبة و تسمى الفلح (*tartre*) الذي لا يمكن إزالته إلا في عيادة طبيب الأسنان بوسائل خاصة. بعد تنظيف سليم للفم ب 6 ساعات يتكون اللوح الجرثومي و لا نستطيع إزالته بغسل عادي. المراقبة المستمرة و التحكم الميكانيكي و الكيميائي في اللوحة البكتيرية هو الضامن الوحيد لصحة الفم و الأسنان.

هناك تدابير وقائية معترف بها الآن عالميا، و تعتمد أساسا على التعليمات التالية:

- الإزالة الفعلية للطلاوة و ذلك بواسطة فرشاة الأسنان مرتين في اليوم.

- استعمال أسلوب مناسب في تنظيف الأسنان و ذلك باستعمال طريقة «باس» التي تمكن من تنظيف الشق بين اللثة و السن، بالإضافة إلى تنظيف السن من كل النواحي و تؤمن أيضا تفعيل الحركة الدموية في اللثة.

يستحسن بالإضافة إلى هذا التنظيف الفعلي بالفرشاة استعمال الوسائل الوقائية التكميلية التي تعتمد بالأساس على تقوية مينا الأسنان بفعل معجون الأسنان أو السنون الغني بالفليور و حتى يكتمل التأثير على اللوحة البكتيرية هنالك وسائل أخرى تكميلية لتنظيف الفم لها أهمية أيضا في صحة الفم و الأسنان ألا وهي استعمال الخيط الفراشي (*fil dentaire*) لتنظيف ما بين الأضراس، و جهاز تنظيف سطح اللسان الذي هو وسيلة مهمة للتخلص من الرائحة الكريهة في الفم و التي تنتج عن تكاثر جراثيم تلتصق بسطح اللسان.

أظهرت التحقيقات الوبائية الوطنية بالمغرب التي أجريت سنة 1991 ثم 1999 زيادة تدهور مؤشر (س.أ.و.) (*index CAO*)\* من 5,25% إلى 6,25% للأطفال ذوي سن 12 سنة، مقارنة مع مؤشر (س.أ.و.) في فرنسا لسنة 1993 الذي لا يتعدى 2,07% لنفس الفئة العمرية. بالنسبة لأمراض اللثة بالمغرب 95% من السكان الذين تتراوح أعمارهم بين 35 و 44 سنة يشكون من هذه الأمراض.

في غياب معالجة هذه الأمراض المنتشرة، تحصل مضاعفات عديدة و متفاوتة الخطورة، هناك اضطرابات محلية مثل تعفن الأسنان أو جهوية مثل التهاب النسيج الخلوي للوجه (*cellulite*) أو ذات التأثير العام كالإصابة بالتهاب المفاصل الحاد (*rhumatisme articulaire aigu*).

تظل الوقاية من التسوس و أمراض اللثة الوسيلة الأمثل لتحسين صحة الفم و الأسنان و هي تتطلب معرفة جيدة للبيوفيلم أو الطلاوة و التطور المرضي لهذا الأخير. في الواقع اللوحة البكتيرية هي مجموعة من الجراثيم التي تعيش داخل الماتريس (*matrice dentaire*) الغنية بالبولىساكاريد والكليكوبروتينين؛ هاته اللوحة تلازم الواجهة الخارجية للأسنان و اللثة والأجهزة المركبة الموجودة في الفم و تلتصق بسهولة بشقوق سطوح الأضراس. الاستقلاب (*métabolisme*) البكتيري ينتج الحمض اللكتيكي الذي يقوم بخفض الرقم الهيدروجيني Hp الذي يصل إلى 5,7/5,3 مما يؤدي إلى ذوبان مينا الأسنان (*émail des dents*).



البيوفيلم بالعين المجردة



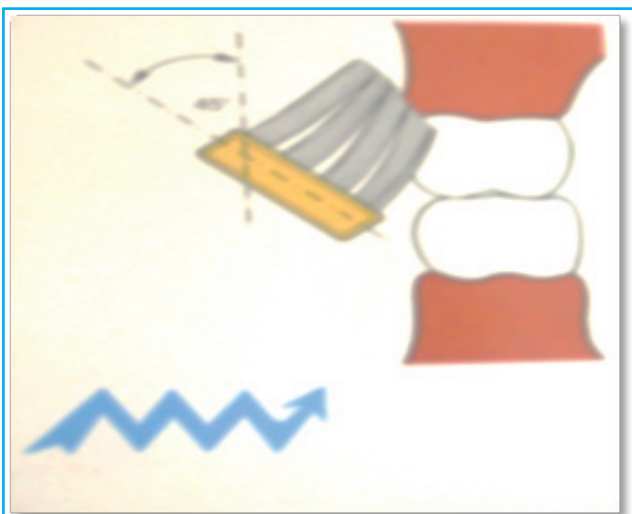
تعفن جهوي ناتج عن تسوس الأسنان



أضرار مصابة بالتسوس



التهاب اللثة



توجيه الفرشاة خلال التنظيف حسب طريقة «باس»

و أخيرا يمكن التحكم في التهاب اللثة و التكاثر الجرثومي في الفم باستعمال العديد من الوسائل الكيميائية و يوجد على رأسها مواد «الكلوريكسيدين» و التي نجدها في السوائل المطهرة للفم (bains de bouche)، معجون الأسنان و مرهفات الفم.

بالمغرب تتخذ السلطات و المنظمات غير الحكومية، تدابير عدة من أجل تحسين صحة الفم و الأسنان للسكان بطريقة جماعية (توعية الأطفال بالمدارس، أورايش لتكوين الأطر و أنشطة ترفيهية بالنوادي...) إلا أن هذا لا يزال غير كاف.

و لهذا كل العاملين في ميدان الصحة بغض النظر عن مجال تخصصهم، مطالبون بأن يكونوا على علم بأهمية صحة الفم و الأسنان وبتحفيز و توعية المواطنين حول طرق الوصول إلى وقاية مستمرة لأمراض الفم و الأسنان.

## المراجع

1. بلحاج. نشرة الأوبئة الوطنية . 2000
2. الجليل تقييم الممارسات والمعارف في مجال الوقاية في مركز فحص و علاج الأسنان بالدار البيضاء. بريد طب الأسنان,نوفمبر 2009
3. أكسلسن. معدات , طرق و برامج الوقاية. quintessence publishing, edition 2004. جوهر نشر طبعة عام 2004

## الملحق اللغوي

index CAO :	مؤشر س أ و
indice de carie :	مؤشر التسوس
C étant le nombre de dents cariées :	س عدد الأسنان المتسوسة
A étant le nombre de dents absentes pour cause de carie :	أ عدد الأسنان المفقودة نتيجة للتسوس
O étant le nombre de dents obturées définitivement :	و عدد الأسنان المحشوة بصفة نهائية
caries dentaires :	تسوس الأسنان
biofilm :	اللوحة البكتيرية
cellulite :	التهاب النسيج الخلوي للوجه
rhumatisme articulaire aigu :	التهاب المفاصل الحاد
métabolisme :	الاستقلاب
fil dentaire :	الخيوط الفرائشي
bains de bouche :	السوائل المطهرة للفم
maladies des gencives :	أمراض اللثة
leucoplasie :	الطلاوة
Cellulite du visage :	إلتهاب النسيج الخلوي للوجه
tartre :	القلح
matrice dentaire :	ماتريس الأسنان
biofilm :	بيوفيلم

www.fmd-uh2c.ac.ma : موقع كلية طب الأسنان بالدار البيضاء

www.fmd-uh2c.ac.ma

UNIVERSITE HASSAN - II AÏN CHOCK  
Faculté de Médecine Dentaire - Casablanca

كلية طب الأسنان - الدار البيضاء

Messagerie Faculté

ACCUEIL PLAN D'ACCES CONTACT LIENS UTILES

NOUVEAU!

AVIS AUX ETUDIANTS

- PLANNING DE COURS(FILIÈRE DUT-ASSISTANTE DENTAIRE) :SEMAINE DU