

كيف تحافظ على أسنانك دون أن تحرم نفسك من كعك العيد؟



الاثنين 2 مايو 2022 10:00 م

يرتبط عيد الفطر المبارك بتناول الكعك والبسكويت، لكن الكثير منها يؤثر على سلامة الأسنان بشكل مباشر، بسبب تناول كميات كثيرة من الحلويات والمكسرات وغيرها من الأشياء التي تتسبب في التسوس □
وسنقدم لكم بعض النصائح الطبيّة لتحافظوا من خلالها على صحّة أسنانكم دون أن تحرموا أنفسكم من تناول حلويات العيد □

حلويات العيد وسلامة الأسنان

تُعتبر زيارات الأقراب والأصدقاء من عادات عيد الفطر الأساسيّة، وتجري العادة أن يقوم المُضيف بتقديم ما لذّ وطاب من أصناف الحلويات المتنوعة لضيوفه، وخلال يوم أو اثنين يكون الشخص قد زار الكثير من المنازل، وتناول فيها الكثير من الحلوى بإسراف كبير دون أخذ الحيلة والحذر لسلامة أسنانه □

وفيما تعتبر السكريات الغذاء الأول والرئيس للجراثيم الموجودة في الحفرة الفمويّة، فإن هذا الكم الكبير من الحلويات التي ستلتصق على الأسنان سيكون بمثابة وليمة كبيرة لتلك الجراثيم، التي تبدأ بالاستفادة من هذه السكريات والكاربوهيدرات المحمّضة، وإنتاج أحماض تحلّل مينا الأسنان □

وبما أنك بكل تأكيد لن تستطيع تنظيف أسنانك بالفرشاة بعد كل وجبة حلوى تتناولها خارج المنزل، سنقدم لك بعض النصائح التي من شأنها أن تساعدك في تجنّب تلك الأضرار □

1- مضمضة الأسنان بالماء

نصيحتي الأولى لك هي أن تقوم بعد كل مرة تتناول فيها الحلويات بشرب كأس من الماء لتنظيف الحفرة الفموية، إضافة إلى المضمضة بالماء لتنظيف الأسنان من بقايا الحلويات □

ولكن هذا ليس خياراً قابلاً للتطبيق على المدى الطويل، لذلك عليك فور عودتك إلى المنزل استخدام فرشاة ومعجون الأسنان مجدداً □

2- استخدام منديل ورقي

أما إذا كنت تبحث عن خيار آخر غير الماء، فقم ببساطة بلف منديل ورقي أو قطعة قماش رقيقة حول إصبعك واستخدمها كفرشاة □
صحيح أنها ليست بنفس فاعلية استخدام فرشاة الأسنان، ولن تفعل شيئاً يذكر لمكافحة رائحة الفم الكريهة، إلا أن هذا الأسلوب يمكن أن يزيل ما يكفي من الآثار إلى حين عودتك إلى المنزل واستخدام الفرشاة □

3- مضع علكة خالية من السكر

كما أن مضع علكة خالية من السكر يمكن أن يمنع تسوس الأسنان عن طريق منع البيئة الحمضية التي تحدث في الفم □
ويحدث ذلك بسبب أنّ العلكة الخالية من السكر تساعد على زيادة حجم اللعاب، الذي يعمل بدوره على تخفيف وتحييد الأحماض التي تنتجها البكتيريا في البلاك على الأسنان □

4- شرب القهوة السادة بدلاً من المشروبات الغازيّة

توجد مادة تسمى "تريغونيلين" في حبوب القهوة، من فوائدها أنها تمنع البكتيريا من الالتصاق بالأسنان، لذلك يفضل شرب القهوة غير المحلاة كمشروب خلال زيارات العيد بدلاً من العصائر والمشروبات الغازيّة □

6 طرق للعناية بالأسنان في الأعياد

في أوقات مثل العيد، من الضروري الحفاظ على روتين مناسب للحفاظ على صحّة الفم، مثل الروتين أدناه:

1. اغسل أسنانك بالفرشاة لمدة دقيقتين كاملتين مرتين في اليوم
2. استخدم الخيط لإزالة أي جزيئات طعام عالقة بين أسنانك
3. كشط اللسان
4. شطف الفم بالغسول بعد الوجبات للحفاظ على نفس منعش
5. تقليل تناول الأطعمة التي تسبب رائحة الفم الكريهة مثل البصل والثوم والأطعمة الحارة
6. تقليل تناول الأطعمة والمشروبات التي تحتوي على نسبة عالية من السكر

احذر من السكر

تعتبر الأطعمة النشوية والسكرية أرضاً خصبة لتكاثر البكتيريا، والتي يمكن أن تسبب تسوس الأسنان أو أمراض اللثة، لذلك من الأفضل الحد من تناول الحلويات، وكذلك المشروبات الغازية التي تحتوي على نسبة عالية من السكر خلال العيد □

في حين أنّ هناك بدائل رائعة لتلك الأطعمة السكرية، مثل التفاح الغني بالألياف، والذي يعمل كمنظفات طبيعية للأسنان ومحفز لللعاب، وهذا بدوره يمكن أن يقضي على حامض الستريك والماليك من جزيئات الطعام في فمك □

توجه للطبيب في هذه الحالة

في حال كنت تشعر بشعور انزعاج يشبه اللعنان عند تناول الحلويات، فهذا الأمر يدل على أنّ هناك نخرًا في السن، قد تجاوز الميناء ووصل إلى العاج، وهي الطبقة التي تقع مباشرة بعد الميناء في السن □

وعند وصول النخر إلى عاج السن يبدي ردة فعل قوية إثر تناول الحلويات، وفي هذه الحالة يتوجب عليك التوجه بشكل فوري إلى طبيب

الأسنان لإزالة النخر وترميم السن قبل وصوله إلى العصب السني □

وأخيراً: فإن تناول الحلوى والسكر والشوكولا والمشروبات الغازية يزداد خلال موسم الأعياد، وكثرة تناول هذه الأطعمة يسرع من تسوس الأسنان، لذلك حاولوا قدر المستطاع إبقاء أنفسكم وأطفالكم في منطقة الأمان، من خلال تناول كميات قليلة منها، والحرص على تنظيف

الأسنان في أسرع وقت ممكن □