

الحمد لله الخالق الوهاب الذي أنعم علينا أنعاماً لا تحصى،
والصلاة والسلام على المجتبي نبي الهدى صلى الله عليه وعلى آله وصحبه الكرام،
من خير النعم التي منحها الله تعالى للإنسان، هي نعمة الصحة،
وأمرنا بالمحافظة عليها حيث قال سبحانه: {وَلَا تَلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ}،
وإن من أكبر ما يحافظ على الصحة هو العناية بصحة الفم والأسنان،
وفي القرآن الكريم وصية صحية عظيمة، نستمع لها مع الطالب (.....)
وفي السنة المشرفة أوصانا ﷺ بما نحافظ به على أسناننا،
ويُسمَعنا الحديث الطالب (.....)
لأهمية العناية بالأسنان أقامت دول الخليج أسبوعاً خاصاً بصحة الفم والأسنان، نتعرف
على هذا الأسبوع مع الطالب (.....)
من أكبر الأمراض الشائعة هو تسوس الأسنان، ولنتعرف على علاماتها وأعراضها،
مع الطالب (.....)
حقائق صادمة عن أمراض الفم والأسنان يعرضها لنا الطالب (.....)
هناك عوامل مساعدة للإصابة بتسوس الأسنان، لننتعرف عليها مع الطالب (.....)
ماهي المضاعفات المتوقعة من تسوس الأسنان، يجيب على هذا التساؤل الطالب (....)
متى يُنصح بزيارة طبيب الأسنان؟، يوضح لنا هذا الطالب (.....)
والآن مع وسائل الوقاية من تسوس الأسنان، مع الطالب (.....)

عزيز الطالب: وفرة وزارة الصحة رقم التواصل ٩٣٧

للاستشارات الطبية بأنواعها فلا تتردد بالاستشارة على مدى الأربع وعشرين ساعة.

وكما قيل -صحة الجسم تبدأ بصحة الفم -

أمنياتنا لكم بدوام الصحة والعافية،

جنودنا المرابطين لكم خالص دعواتنا، والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته.

^١ / فقرات الإذاعة طويلة، اختر واقتصر على ما يناسب.

^٢ / [تفضل بمقترحاتك بالضغط هنا.](#)

حديث

عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ :

(لولا أن أشق على أمتي لأمرتهم بالسواك مع كل وضوء) رواه البخاري

وروت عائشة رضي الله عنها قالت: قال رسول الله ﷺ :

(السَّوَاكُ مَطْهَرَةٌ لِلْفَمِ، مَرْضَاةٌ لِلرَّبِّ) رواه ابن حبان في صحيحه.

وسائل الوقاية من تسوس الأسنان

يمكن أن تساعد النظافة الصحية للفم والأسنان في تجنب الإصابة بنخر وتسوس الأسنان. إليك بعض النصائح للمساعدة على منع تسوس الأسنان. أولاً: اغسل أسنانك بمعجون أسنان يحتوي على الفلورايد بعد الأكل أو الشرب، واغسل أسنانك مرتين على الأقل يومياً، وخاصة بعد كل وجبة، باستخدام معجون أسنان يحتوي على الفلورايد. وللتنظيف ما بين أسنانك، استخدم خيط الأسنان.

ثانياً: اغسل فمك، إذا كان طبيب الأسنان يرى أنك معرض لخطر الإصابة بتجاويف الأسنان، فقد يوصي باستخدام غسول الفم مع الفلورايد. ثالثاً: زُر طبيب الأسنان بانتظام، للكشف المبكر على الأسنان. رابعاً: جرب استخدام الختام السني، وهو عبارة عن مادة لسد شقوق الأسنان. خامساً: تجنب تناول الوجبات الخفيفة أو المشروبات كثيرًا. سادساً: تجنب تناول الأطعمة التي تلتصق في الأسنان لفترات طويلة.

الأسبوع الخليجي الموحد لتعزيز صحة الفم والأسنان

تعد صحة الفم والأسنان جزءاً لا يتجزأ من الصحة العامة، تتأثر بها وتؤثر فيها سلباً أو إيجاباً، ولأن نسبة الإصابة بأمراض الفم والأسنان في دول مجلس التعاون وعلى وجه الخصوص في المملكة العربية السعودية - تفوق كثيراً من الدول، حتى أنه بلغ نسبة الأطفال المصابين بتسوس الأسنان ٩٦٪، فتطلب ذلك تضافر الجهود، وبذل كل ما من شأنه خفض نسبة الإصابة بتلك الأمراض، خصوصاً تسوس الأسنان لدى الناشئة، فقد تم إقرار أسبوع توعوي بصحة الفم والأسنان وموعد هذا الأسبوع هو كل آخر أسبوع من شهر مارس وكان بداية هذا الأسبوع من عام ١٤٢٩هـ. وتنطلق فيه الحملات التوعوية بأهمية العناية بصحة الفم والأسنان.

علامات وأعراض تسوس الأسنان

تتباين علامات وأعراض تسوس الأسنان وذلك بناء على شدة التسوس وموضعه. ففي بداية مرحلة تسوس الأسنان قد لا تعاني من أي أعراض على الإطلاق. ولكن مع تطور التآكل وازدياد حجمه، تبدأ أعراض وعلامات كالتالي في الظهور:

أولاً: ألم في الأسنان أو ألم مفاجئ تلقائي أو ألم يحدث من دون سبب واضح حساسية الأسنان.

ثانياً: ألم خفيف أو حاد أثناء الأكل أو شرب شيء حلو أو بارد أو ساخن.

ثالثاً: حفر أو فجوات واضحة في الأسنان.

رابعاً: بقع بنية أو سوداء أو بيضاء على أي سطح من الأسنان.

خامساً: ألم عند قضم الطعام.

سادساً: رائحة كريهة دائمة بالفم حتى مع استخدام المعجون.

(رقم ٦ غير مذكور في الرابط)

عوامل الخطر بالإصابة بتسوس الأسنان

- كل من لديه أسنان معرض لخطر الإصابة بتجاويف الأسنان، ولكن يمكن أن تزداد الخطورة بسبب العوامل التالية:
- أولاً: موقع الأسنان، غالباً ما يحدث تسوس الأسنان في الأسنان الخلفية.
 - ثانياً: المشروبات والأطعمة التي تلتصق بالأسنان لفترة طويلة مثل: الحلويات والحليب والآيس كريم.
 - ثالثاً: تناول الوجبات الخفيفة أو المشروبات بشكل متكرر.
 - رابعاً: تغذية الرضع في أثناء النوم.
 - خامساً: تنظيف الأسنان بالفرشاة بشكل غير ملائم.
 - سادساً: عدم الحصول على ما يكفي من الفلورايد.
 - سابعاً: كبار السن والأطفال.
 - ثامناً: جفاف الفم.
 - تاسعاً: تآكل الحشوات أو أجهزة الأسنان. على مر السنين
 - عاشراً: حرقة المعدة، اضطرابات الأكل.

متى تزور طبيب الأسنان

قد لا تكون على دراية بالتجويف الذي يتكوّن، ولهذا من المهم إجراء فحوصات منتظمة على الأسنان وتنظيفها، حتى حين يتحسن الفم. ومع ذلك، إذا كنت تعاني ألماً في الأسنان أو ألم بالفم، اذهب لطبيب الأسنان في أسرع وقت ممكن.

المضاعفات الناتجة عن تسوس الأسنان

يمكن أن يتسبب تسوس ونخر الأسنان في حدوث مضاعفات خطيرة ومستمرة،
حتى بالنسبة للأطفال الذين ليس لديهم أسنان دائمة بعد.

❖ قد تتضمن مضاعفات تسوس الأسنان:

- الألم
- وخراج بالأسنان ووجود تورم أو صديد.
- أو أسنان تالفة أو مكسورة
- ومشكلات في المضغ
- وتغير مواقع الأسنان بعد فقدان الأسنان

❖ وعندما يشتد تسوس ونخر الأسنان، فقد تعاني:

- ألماً يعوق الحياة اليومية.
- وفقدان الوزن أو مشكلات التغذية بسبب ألم أو صعوبة تناول الطعام أو المضغ
- وفقدان الأسنان، والذي قد يؤثر في المظهر، بالإضافة إلى الثقة واحترام الذات
- في حالات نادرة، يمكن أن يؤدي خراج الأسنان - كيس من الصديد
ينجم عن العدوى البكتيرية - إلى حالات عدوى أكثر خطورة أو قد
تكون مهددة للحياة.

حقائق عن صحة الفم والأسنان:

- تسوس الأسنان والأمراض الأخرى التي تصيب اللثة هي أكثر أمراض الفم شيوعاً.
 - يعاني ٦٠ إلى ٩٠٪ من أطفال المدارس في جميع أنحاء العالم تسوس الأسنان.
 - يعاني نحو ١٠٠٪ من البالغين في جميع أنحاء العالم تسوس الأسنان.
 - تسجل لدى ١٥٪ إلى ٢٠٪ من البالغين من ذوي الأعمار المتوسطة (٣٥-٤٤ سنة) حالات شديدة من الأمراض التي تصيب اللثة وتؤدي ربما إلى فقدانها.
 - لا يملك نحو ٣٠٪ من الناس من الفئة العمرية ٦٥-٧٤ سنة أسناناً طبيعية.
 - معدلات إصابة الأطفال والبالغين بأمراض الفم أكثر ارتفاعاً بين الفئات السكانية الفقيرة والمحرومة.
 - يمثل علاج المشكلات الصحية التي تصيب الأسنان عبئاً اقتصادياً فادحاً على عاتق كثير من البلدان ذات الدخل المرتفع؛ حيث تستأثر صحة الفم بنحو ٥٪ إلى ١٠٪ من مجموع النفقات الصحية العمومية.
- ونستفيد من هذه الحقائق عظم خطر إهمال صحة الفم.