

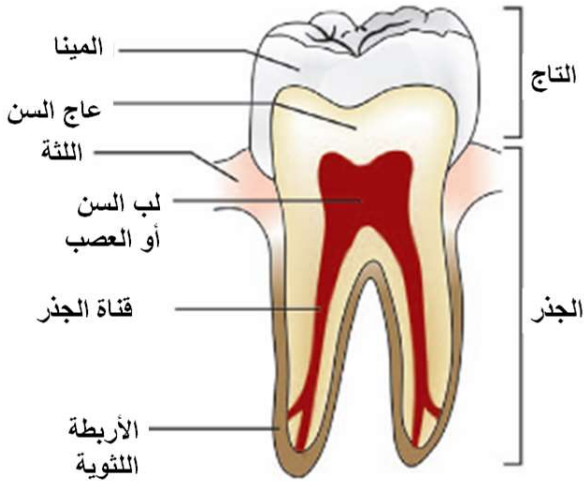
تسوس الأسنان

ما هو تسوس الأسنان؟ كيف يحدث؟

تسوس الأسنان مرض يصيب الأسنان وتحدث على مراحل:

- تلتصق السكريات المتبقية من الطعام على الأسنان حيث تتغذى البكتيريا عليها.
- تنتج أحماض تعمل على إذابة الطبقة الخارجة للسن وذلك بنزع الكالسيوم منها
- يتم بعد ذلك تحلل المواد العضوية فتتحول الأنسجة الصلبة في السن إلى نسيج رخو وتتكون بالمينا فجوة صغيرة.
- إذا لم تعالج هذه الفجوة ازداد تجمع البكتيريا والفضلات بها حتى يصل النخر إلى العاج.
- قد يستمرّ تقدّم النخر حتى يصل إلى لبّ السنّ.

أين يمكن أن يحدث التسوس؟



- يحدث التسوس في :
 - الشقوق الموجودة على السطح الخارجي للأسنان.
 - الأسطح الملساء للأسنان (تحت منطقة التماس بين الأسنان)
 - على السطح الخارجي للجنر.

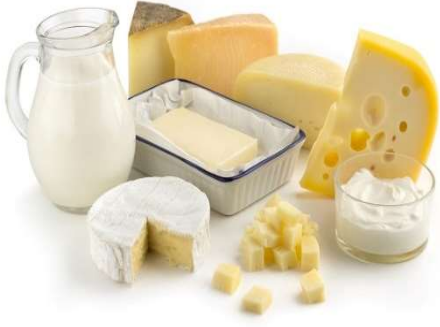
كيف يحدث التسوس؟

- لا بد من وجود عدة عوامل لحدوث التسوس وهي :
 - بقايا الطعام (الحلويات والشوكولاتة والسكريات).
 - سوء أو نقص تنظيف الأسنان.
 - عامل الوقت. (الإهمال يتسبب في تسوس السنّ)

دور المواد الغذائية في حدوث التسوس:

نوعية الغذاء: إن تناول المعجنات والسكريات بكثرة يؤدي إلى زيادة معدل التسوس. الغذاء الذي يحتوي على الكثير من الألياف (الخضرو الغلال خاصة) يساعد على تنظيف الأسنان بينما تسبب المعجنات زيادة نسبة التسوس. .





ان الحليب و مشتقاته (الجبن و الزبادي) يحتوي خاصة على الكالسيوم والفسفور تقلل من الأحماض على سطح الأسنان وبذلك يقلّ احتمال الإصابة بالتسوّس. الفلورايد: يساعد الفلورايد على زيادة مقاومة الأسنان لحدوث التسوّس فهو يقاوم الأحماض المذيبة للسن. - الكالسيوم و الفيتامينات و المعادن : تقوم بتكوين الأسنان وزيادة صلابتها و مقاومتها للبكتيريا .



عدد مرات تناول الغذاء: إن تناول الحلويات بكثرة مع عدم العناية بالأسنان يؤدي إلى حدوث تسوّس الأسنان.

لزوجة الطعام: كلما كان الطعام لزجا يلتصق بالأسنان بسهولة زاد احتمال حدوث التسوس.

دور الأسنان في حدوث التسوس:

- **صلابة الأسنان:** الأسنان الضعيفة و الفقيرة من الكالسيوم تكون أكثر عرضة لحدوث التسوس .



- **شكل الأسنان:** الاسنان التي تشكو من شقوق وحفر تكون مستودعا لبقايا الطعام والبكتيريا مما يجعلها أكثر عرضة لحدوث التسوس.

- **انتظام الأسنان في الفك:** اعوجاج الأسنان وعدم انتظامها يساعد على تراكم فضلات الطعام والبكتيريا مما يزيد من احتمالات حدوث التسوس.



الخلاصة : السنّ جوهرة في الفم و يجب المحافظة على جواهرنا الثمينة.