

صحة الأسنان

ألم الأسنان

لقد عانى الجميع من ألم الأسنان، يبدأ على شكل ألم قليل أو ما يصفه الناس باللمعة عند ارتشاف القهوة مما يدل على بداية تسوس الأسنان، وبعدها بقليل يصبح الألم غير محتمل وتريد الوصول إلى طبيب الأسنان بأسرع وقت ممكن، إلا أن هذا كله يمكن تجنبه بالمحافظة الجيدة على نظافة الفم والأسنان وعن طريق الكشف الدوري عند الطبيب.

ما سبب ألم الأسنان؟

إن السبب الرئيسي لألم الأسنان هو التسوس. تعيش البكتيريا الموجودة في الفم على أجزاء الطعام التي تبقى على الأسنان. وتكوّن البكتيريا ما يسمى بطبقة البلاك (وهي طبقة غير مرئية تتكون من اللعاب وأجزاء الطعام والبكتيريا) التي تتمسك بسطح الأسنان. تفرز البكتيريا أحماضاً تعمل على تآكل مينا الأسنان (الطبقة البيضاء الصلبة المغلفة للسطح الخارجي للأسنان) وتكون ثقباً (نحراً). ينتشر بعد ذلك التسوس ليهاجم نسيج الأسنان الذي يحتوي على الأعصاب والأوعية الدموية.

كما يمكن أن يكون وجود الخراج هو المتسبب في ألم الأسنان. والخراج هو التهاب شديد يتميز بوجود قيح حول السن الملتهب. إذا لم يعالج في الوقت المناسب ينتشر الالتهاب من السن إلى عظم الفك وإلى أجزاء أخرى من الجسم. إن السبب الرئيسي للخراج هو تسوس الأسنان، إذا حصل نخر عميق فقد يصل إلى نسيج الأسنان ويؤدي إلى موت الخلايا مما يسمح بحدوث الالتهاب البكتيري الذي يؤدي إلى تكون الخراج.

من الأسباب الأخرى لألم الأسنان:

- أمراض اللثة.
- إذا انكسرت الحشوة أو كانت رخوة.
- إذا تشقق السن أو اصطدم بشيء.
- تواجد الطعام بين الأسنان أو تحت خط اللثة.
- صرير الأسنان.
- إذا تعرى جذر السن.
- الضغط بسبب احتقان الجيوب.
- الإصابات مثل إصابة الفك بضربة.

ما هي أعراض ألم الأسنان؟

إذا كان النخر هو سبب ألم الأسنان فسوف تلاحظ أن أسنانك تصبح أكثر حساسية للأطعمة الحلوة، الساخنة أو الباردة، وذلك عندما يصل التسوس إلى الطبقة الوسطى من السن. عندما يصل التسوس إلى العصب أو نسيج السن ستشعر بألم الأسنان، والنتيجة وجع قليل أو ألم شديد ونابض.

إذا كنت قد قمت بأي إجراء لأسنانك مؤخراً (حشو الأسنان، الجراحة أو التنظيف الروتيني) وأصبح سنك بعدها يؤلمك، عند العض أو أصبح أكثر حساسية مع الوقت، فاستشر طبيبك في هذا الأمر، فهذه الأعراض قد تكون بسبب عدم تساوي في الحشوة وقد تحتاج إلى تعديل أو قد تدل على تلف في عصب السن.

إذا كنت تعاني من انتفاخ، ألم كالوخز عند العض، طعم مر في الفم، انتفاخ في الغدد في

منطقة الرقبة أو رائحة فم فاسدة، فقد يكون السبب وجود خراج، وهو حالة خطيرة يجب معالجتها فوراً. إذا لم يعالج السن، فقد يسوء الوضع أكثر ويصبح الخراج خطيراً ويؤدي إلى فقدان السن. وقد يصبح الأمر أسوأ من ذلك، فينتشر الالتهاب إلى العظم والنسيج الرخوي للرأس والرقبة.

ما الذي يمكن عمله لتجنب ألم الأسنان؟

حيث أن تسوس الأسنان هو السبب الرئيسي في ألم الأسنان عند الأطفال والكبار، فيمكن اتخاذ الخطوات التالية لتجنبه:

- المحافظة على نظافة الفم والأسنان الجيدة: والتي تعني التنظيف بالفرشاة مرتين يومياً على الأقل باستخدام معجون أسنان يحتوي على الفلورايد، تنظيف الأسنان باستخدام الخيط الطبي كل يوم، وزيارة طبيب الأسنان مرتين سنوياً للكشف الدوري وتنظيف الأسنان. استخدم فرشاة أسنان ناعمة حتى لا تؤذي اللثة، وتناول غذاء متوازناً يشمل على الكثير من الفواكه والخضار والحبوب. قلل من تناول الوجبات الخفيفة (بين الوجبات الرئيسية) والحلويات والأطعمة والمرببات التي تلتصق بالأسنان مثل الحلوى والصودا، وتمضض واغسل أسنانك بالفرشاة بعد تناول الغذاء الذي يلتصق بالأسنان، واستبدل فرشاة أسنانك كل ثلاثة إلى أربعة أشهر.

- من الضروري أيضاً إجراء العلاج الفوري لأي تشققات أو فجوات في الأسنان، أو في الحشوة أو في تاج السن، فحتى الفجوات الدقيقة جداً في تاج السن تسمح للبكتيريا بالدخول والتكاثر وتسبب التهاباً يمكن أن ينتشر إلى عظم الفك قبل اكتشافه. وهذا الإجراء ضروري خاصة وان أشعة إكس قد لا تكشف وجود تسوس خلف أو تحت تاج السن إلا

إذا كان منتشرًا بشدة.

كيف يعالج ألم الأسنان؟

إن العلاج يعتمد على السبب:

- إذا كان عندك نخر ولم يصل بعد لنسيج السن، فسيقوم طبيب الأسنان بحفر السن للتخلص من منطقة التسوس ثم سيملؤها بحشوة الأسنان، والتي يكون لونها فضياً أو من لون السن.
- إذا كان هناك تسوس في السن وكان النسيج ملتهباً فسيقوم طبيب الأسنان بعمل قناة الجذر أو سيقوم بقلع السن. عند عمل قناة الجذر يقوم طبيب الأسنان بإزالة النسيج الملتهب وتنظيف المكان ثم تغطيته لمنع مزيد من الالتهاب. ويجب بعدها زيارة الطبيب مرة أخرى لتركيب تاج فوق السن.
- أمّا إذا كان سبب ألم الأسنان وجود خراج، فسيقوم طبيب الأسنان بسحب الصديد وعمل قناة الجذر أو قلع السن.
- إذا كان هناك التهاب في الأنسجة، فستتم إضافة المضادات الحيوية للعلاج.
- وإذا كان هناك تشقق أو كسر في السن، فقد يكون هناك حاجة لقناة الجذر أو تاج للسن.
- إذا كانت أسنانك حساسة (بسبب اهتراء مينا الأسنان أو تعري جذر السن) فسينصحك طبيب الأسنان باستخدام معجون أسنان ضد الحساسية، حيث يحتوي هذا المعجون على مواد معينة تساعد في منع اشارات الألم التي تصدر من سطح السن إلى الأعصاب.

ماذا أفعل قبل زيارة طبيب الأسنان؟

رغم أن ألم الأسنان يوجب زيارة لطبيب الأسنان، إلا أنه يمكن تخفيف الألم قبل ذهابك،

وذلك بالقيام بما يلي:

- اغسل فمك بالماء الدافئ لتنظيفه.
- ثم حاول إزالة بقايا الطعام من بين الأسنان باستخدام الخيط الطبي، واحرص على عدم جرح اللثة (لا تستخدم أبداً أداة حادة لإزالة العالق بين أسنانك، فهذا قد يسبب النزيف ويجعل الألم أسوأ. إذا لم تستطع إزالة العالق بين أسنانك فطبيب أسنانك سيفعل ذلك).
- إذا استمر الألم تناول دواءً مسكناً للألم وحاول وضع كمادات باردة أو ثلج على الخد من الخارج وخاصة إذا كان هناك انتفاخ حول السن.

قلع (خلع) السن

إن الأولوية الأولى في علاج الأسنان هي المحافظة على السن، وحفظ السن ضروري لصحة أسنان المريض وصحته العامة على المدى البعيد.

إن أكثر الأسباب التي تؤدي إلى خلع السن هو تلف السن قبل انكساره أو تشققه، ومن

الأسباب الأخرى لخلع السن:

- وجود سن زائد يمنع الأسنان من الظهور.
- أمراض اللثة الشديدة و التي قد تؤثر على النسيج والعظم الداعم للأسنان.
- تسوس الأسنان أو التهاب الأسنان الشديد.
- قبل التحضير لعملية تقويم الأسنان.
- عدم وجود مكان كافٍ لأضراس العقل.

أمّا أكثر المشاكل الشائعة بعد خلع السن فهي الألم، وخاصة إذا تم خلع السن جراحياً. إن

العناية الجيدة بعد عملية خلع السن تساعد كثيراً في الشفاء وتجنّب حدوث التهاب في التجويف

الذي تركه السن. وعادة يحتاج مكان الجرح ستة أسابيع للشفاء.

بعد خلع السن

السيطرة على النزيف

- إن أول وأهم خطوة يجب إجراؤها بعد خلع السن هي منع النزيف الشديد، وذلك بالمساعدة في تخثر الدم، وذلك عن طريق ما يلي: الضغط (العض) على مكان السن بقطعة من الشاش لعدة ساعات بعد الجراحة، عدم المضغ، عدم الشرب باستخدام قشة، عدم التدخين، أو البصق ليوم كامل، لأن ذلك سيحفز النزيف.
- إذا استمر النزيف، ضع قطعة من الشاش أو كيس بارد من الشاي على المنطقة وعض عليها بشدة لمدة 30 دقيقة. تجنب حك المنطقة بلسانك.
- ابقِ رأسك مرفوعاً باستخدام عدة وسادات أو اجلس في سرير مريح لمدة 12 ساعة.

غسيل الفم

- لا تغسل فمك ولا تستخدم فرشاة الأسنان لأول 12 ساعة بعد الجراحة.
- بعد ذلك استخدم ماء دافئاً مالحاً (ضع نصف ملعقة صغيرة من الملح في نصف كوب من الماء الدافئ) بعد تنظيف الأسنان بالفرشاة وكل ساعتين.

الراحة

- احصل على قسط وفير من الراحة، نم على الأقل 8-10 ساعات كل ليلة.
- تجنب التمارين الرياضية الشديدة خلال الأربع وعشرين ساعة الأولى وتجنب الحركة الشديدة للفم، حيث يمكن أن تزيد التمارين الرياضية من النزيف.

الغذاء

- تناول السوائل أو الأطعمة الطرية الغنية بالبروتين، واشرب كميات كبيرة من الماء وعصير الفاكهة.
- لا تشرب باستخدام القشة لأن ذلك يحفز النزيف.
- تجنب الأطعمة الساخنة لأول 24 ساعة بعد الجراحة لأنها تحفز النزيف.
- تناول الأطعمة الطرية لأول 24 ساعة بعد خلع السن وتجنب الأطعمة التي تحتاج للمضغ الشديد. يمكن العودة إلى الأكل الاعتيادي في اليوم التالي لخلع السن.
- لا تمضغ الطعام على الجانب الذي تم خلع السن منه، ولا تقترب من المنطقة حتى عند تنظيف أسنانك بالفرشاة.

الانتفاخ

- قد تتفاجأ بالانتفاخ الشديد الذي يمكن أن يحصل بعد خلع السن، ولكن لا تقلق فهذا أمر طبيعي.
- كل ما يلزم هو وضع كمادات ثلج حول رأسك وسيبدأ الانتفاخ بالزوال تدريجياً ولكنك قد تحس بشيء من التصلب لفترة من الوقت.

الألم وعدم الراحة بعد خلع السن

- يشعر البعض بعدم الراحة والانزعاج بعد الجراحة، وهذا أمر طبيعي، ويمكن السيطرة عليه بتناول مسكن الألم الذي يصفه طبيب أسنانك.
- ابدأ بتناول مسكنات الألم قبل زوال مفعول التخدير، تناول مع مسكن الألم كوباً من الماء و/أو بعض الطعام لمنع الغثيان.

الترميم بعد خلع السن

إن خلع سن واحد قد يؤدي إلى مشاكل في القدرة على المضغ أو مشاكل في مفصل الفك وقد يؤدي إلى إزاحة الأسنان عن مكانها، وهذا سيكون له تأثير كبير على صحة الأسنان.

لتجنب هذه المضاعفات، يجب أن يستبدل السن بعد خلعه. هناك العديد من الطرق

لاستبدال السن:

- الجسر: يمكن استبدال سن أو اثنين بسن معدني يثبت مع السنين المجاورين باستخدام تاج.
- طقم أسنان علوي كامل: إذا تم خلع جميع أسنان الفك العلوي.
- طقم أسنان سفلي كامل: إذا تم خلع جميع أسنان الفك السفلي.
- طقم الأسنان الفوري: يتم صنع هذا الطقم قبل عملية الخلع ويثبت فوراً بعد الخلع.
- طقم أسنان جزئي متحرك: عند خلع بعض الأسنان، يتم تركيب طقم ويثبت مع الأسنان الباقية.
- الزراعة: يتم إدخال قاعدة معدنية في الفك العلوي أو السفلي ثم يركب عليها تاج أو جسر أو طقم.