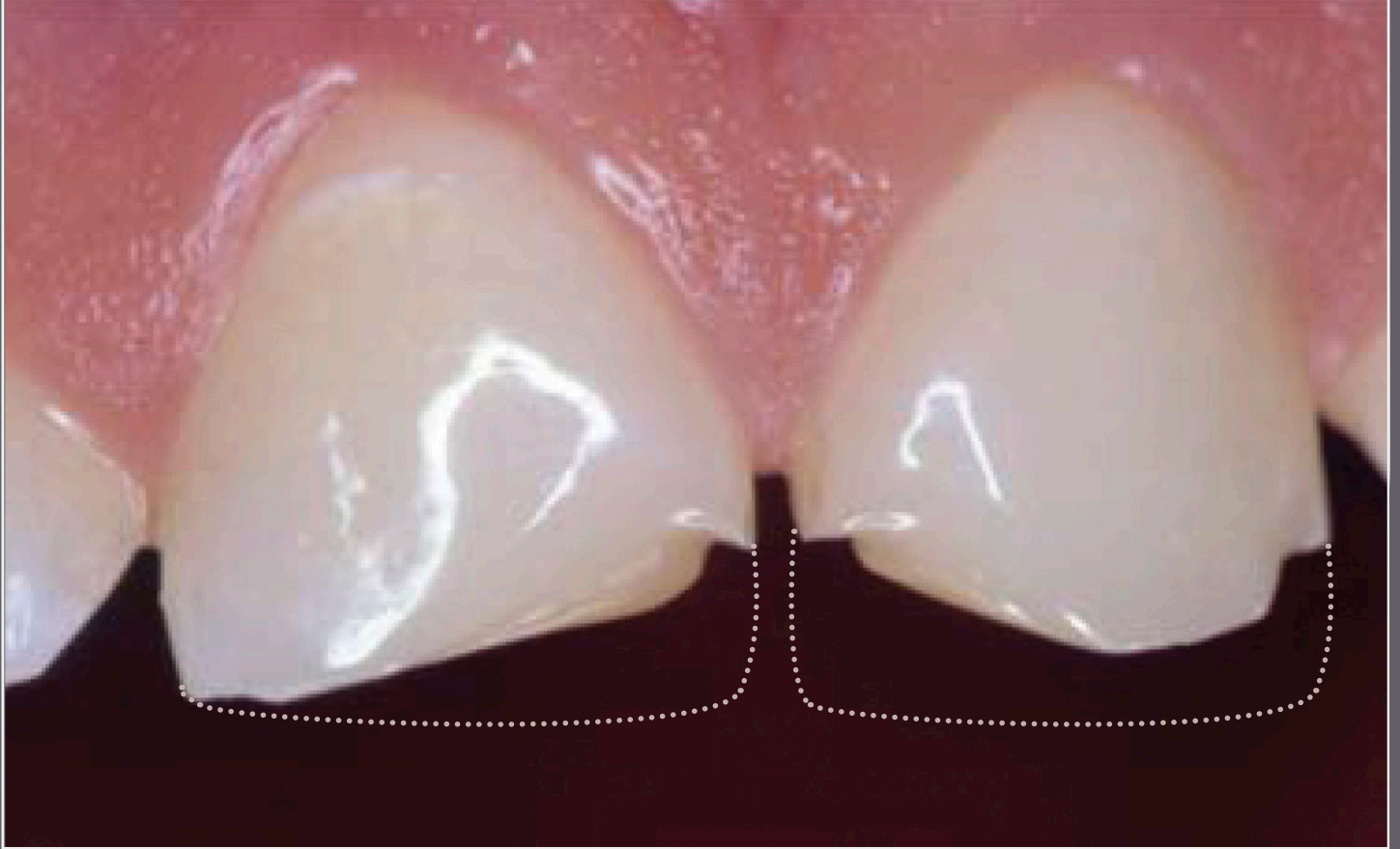


هل تريد أن يحدث لك هذا؟



لقد تأكلت الحافة القاطعة للأسنان الأمامية وأصبحت الحافة غير قاطعة.

هذا ما يمكن أن يصل إليه الأمر إذا تعرضت الأسنان إلى الأضرار بسبب الحوامض - أو ما يسمى بتآكل الأسنان. إن زالت طبقة المينا عن الأسنان، فما من طريقة يمكن أن تعيد إنشائها ثانية أبداً.

أحد العوامل المهمة المؤدية إلى حدوث تآكل الأسنان هو تأثير الحوامض الموجودة في المشروبات الغازية المحتوية على السكر أو بدونه، والفواكه، والحلويات - ويحدث بشكل خاص عند تناول الطعام والشراب في الأوقات بين الوجبات الرئيسية. يمكن أن يؤدي تناول الأدوية أو اضطرابات الطعام المؤدية إلى الارتجاع الحمضي من المعدة إلى التأثير على الأسنان بنفس الطريقة.

خلال عام 2011 استهلك المجتمع النرويجي ما يقارب 500 مليون لتر من المشروبات الغازية، وبذلك يكون معدل استهلاك الفرد النرويجي الواحد 100 لتر. تلعب طريقة تناول المشروبات الغازية دوراً كبيراً في حدوث الأضرار التي قد تلحق بالأسنان.

عند حدوث أضرار كبيرة في الأسنان يتوجب عندها على طبيب الأسنان القيام بتعويض بنية السن المفقودة باستخدام الحشوات أو التيجان الاصطناعية.



إن تناول المشروبات الغازية أو المشروبات الحمضية عدة مرات في الأسبوع يمكن أن يؤدي إلى حدوث تآكل الأسنان.



أضرار الحوامض. الأسنان قصيرة وصغيرة الحجم وتشابه الأسنان اللبنية.



أضرار الحوامض. على الجهة الخلفية من الأسنان الأمامية في الفك العلوي، يتضح اختفاء طبقة المينا كلياً بسبب التناول المتكرر للمشروبات الغازية.



أضرار الحوامض. بقع واضحة على الجهة الأمامية من الأسنان الأمامية حيث زالت طبقة المينا جزئياً. أدى تناول المشروبات الحمضية إلى حدوث ليونة في طبقة المينا، ويتبين استعمال فرشاة الأسنان بقوة زائدة عن اللزوم. ينبغي أن تكون فرشاة الأسنان لينة وأن يستعمل معجون الأسنان الحاوي على الفلورايد والخالي من المواد التي تساعد على التآكل.

يمكن أن تسبب الحوامض الموجودة في المشروبات في حدوث أضرار بالأسنان بحيث يضمحل مينا الأسنان وتفقد الأسنان شكلها الأصلي. لا يمكن للمرء أن يرى بنفسه هذه الأضرار، إلا أنه يمكن الشعور بحساسية في الأسنان عند تناول المشروبات الباردة أو الساخنة.

أمثلة على بعض المشروبات المتعادلة الحموضة والمشروبات الحامضية:

الحليب	متعادل الحموضة
الماء	متعادل الحموضة
المشروبات الغازية والعصائر	حامضية
الشاي المثلج	حامضي

يمكن تجنب حدوث تسوس الأسنان باتباع ما يلي:

- ♥ اشرب الماء على الدوام عند الشعور بالعطش.
- ♥ تناول المشروبات الحمضية أثناء وجبات الطعام فقط، وليس في الأوقات بين تلك الوجبات.
- ♥ استعمل أنبوبة الشفط لشرب السوائل، حيث يكون الاتصال أقل بين الأسنان والمشروب.
- ♥ بعد أن تتناول الأغذية الحامضية يفضل بعدها تناول منتجات الألبان والحليب، حيث يؤدي ذلك إلى معادلة الحوامض.
- ♥ بعد تناول الأطعمة والمشروبات الحامضية، يجب الانتظار لمدة ساعة قبل البدء بتنظيف الأسنان بالفرشاة.
- ♥ تخفض العديد من أنواع الأدوية من مستوى إفراز اللعاب. تحفز العلكة الخالية من السكر إفراز اللعاب، كما تجعل الحوامض أقل ضرراً.
- ♥ اغسل الفم بالماء أو غسول الفلورايد بعد حدوث أي ارتجاع حامضي أو تقيؤ.
- ♥ يمكن للجميع استعمال أقراص أو غسول الفلورايد. أطلب المشورة من طبيب الأسنان أو ممرض الأسنان.