

التوعية على العناية الفموية Oral hygiene instruction

د محمد تقي

من كتاب النسيج حول السنية (١)
منشورات جامعة دمشق

التوعية على العناية الفموية Oral hygiene instruction

- هي مجموعة التدابير التي يقوم بها الطبيب لتعريف المريض بالمشكلة حول السنية و تعليمه إجراءات السيطرة على اللويحة الجرثومية plaque control
- تتكون السيطرة على اللويحة من : العناية الفموية من قبل المريض و العناية المهنية من الطبيب عبر الزيارات الدورية لإزالة ما لم يتمكن المريض من إزالته (كالقلمح و اللويحة في المسافات بين السنية و تحت اللثوية)
- التوعية إجراء لا يكفي أن يتم لمرة واحدة في الحياة حيث تزداد مشعرات التهاب اللثة سوءا بعد التوقف عن التوعية فترة من الزمن لذلك فتوعية المريض على العناية الفموية إجراء روتيني في الزيارات الدورية

مراحل التوعية

تقسم التوعية إلى ثلاث مراحل :

تعليم-مراقبة Tell-Show-Do

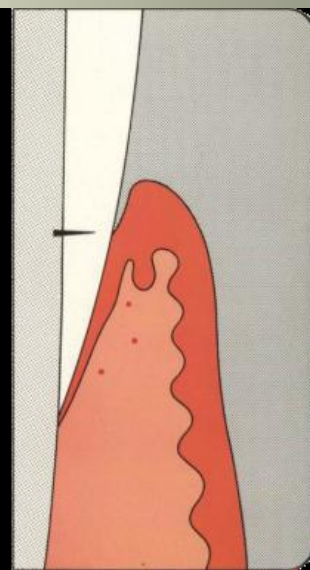
المرحلة الأولى :

- تهدف هذه المرحلة إلى إقناع المريض بأهمية العناية الفموية المنزلية وضرورتها ومن الهام أن يقتنع المريض بأهمية العناية الفموية قبل تعليمه كيف ينظف أسنانه تتعلق كمية المعلومات المقدمة للمريض بعوامل عديدة:
- العمر، المستوى الثقافي، خطورة الإصابة حول السنية وشدتها، الحالة الصحية العامة، الخبرات السابقة للمريض في مجال العناية الفموية
- تسعى لمخاطبة عقل المريض عن طريق إعطائه المعلومات المبسطة المناسبة بشأن ثلاث محاور أساسية (عبر الاستعانة بوسائل الايضاح المتاحة):
- ١- **أعراض أمراض النسيج حول السنية:** الجيوب، امتصاص العظم السنخي، النزف اللثوي، حركة الأسنان، ضخامة اللثة، الانحسار اللثوي
- يمكن الاستعانة بمرآة ليرى المريض بنفسه ما يوجد في فمه من هذه الأعراض كما يمكن الاستعانة بالصور وغير ذلك من وسائل إيضاح

٢ سبب هذه الأعراض: إعطاء المريض معلومات مبسطة عن اللويحة الجرثومية والعملية المرضية

٣ تفريش الأسنان ووسائل العناية الفموية الأخرى قادرة على إزالة اللويحة: إزالة العامل المسبب وبالتالي معالجة المريض





المرحلة الثانية EDUCATION تعليم (العرض DEMONSTRATION) أو

يقوم الطبيب في هذه المرحلة بتعليم المريض كيفية العناية بأسنانه ومختلف المسائل المتعلقة بإتقان تقنيات تنظيف الأسنان سواء بفرشاة الأسنان أو بوسائل العناية الفموية بين السنية (خيوط سنية ...) والإجابة على جميع أسئلة المريض في هذا المجال

من الهام أيضاً الاستعانة في هذه المرحلة بوسائل الايضاح المتاحة حيث سنستعرض فيما يلي أهم القضايا المطلوب إيصالها إلى المريض وتتضمن خواص عملية التفريش الأسنان الناجحة

فرشاة الأسنان TOOTHBRUSH

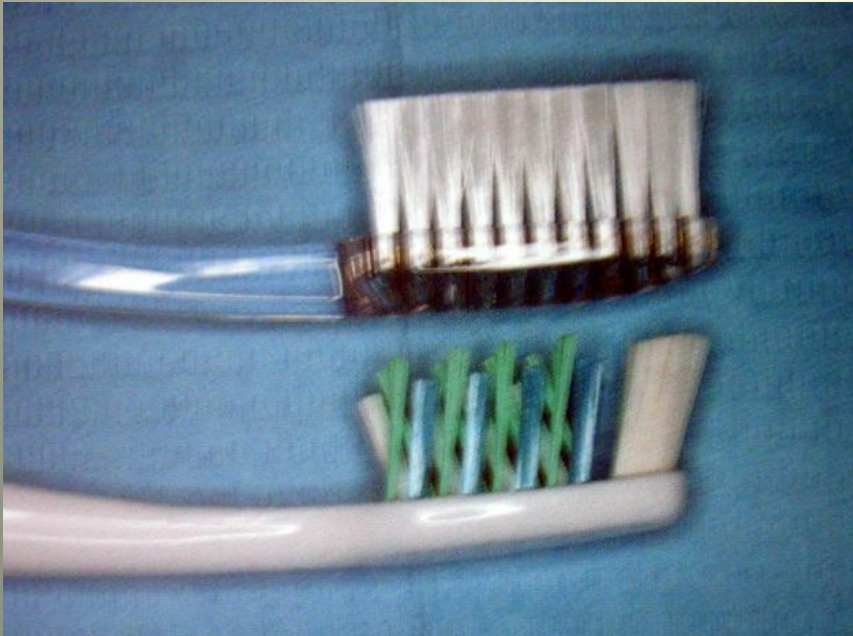
الوسيلة الأساسية للسيطرة على اللويحة السنية

تعتمد على رؤوس الأشعار في حك اللويحة وإزالتها

يسأل المريض باستمرار: ماهي الفرشاة الأفضل؟ باختصار لا توجد فرشاة أسنان محددة متفوقة بوضوح على غيرها لذلك يعد اختيار شكل الفرشاة مسألة شخصية ويترك للمريض حرية اختيار فرشاة أسنانه التي يرتاح لها

ظهرت في السنوات الأخيرة فرشاة ذات حزم أشعار باتجاهات متعددة بهدف إزالة أفضل للويحة ودخول أفضل للمسافات بين سنية حتى مع التفريش الأفقي الأكثر شيوعا بين الناس قد وجدت بعض الدراسات أفضلية لهذه الفرشاة بالمقارنة مع الفرشاة التقليدية CRONIN

ET AL 2000



مواصفات فرشاة الأسنان الأمثل

BRISTLES DESIGN: تصميم الأشعار

ROUNDED-END BRISTLES تسبب نهايات الأشعار المدورة أذى أقل من

CUT-END النهايات الحادة

قساوة الفرشاة:

ترتبط قساوة الفرشاة بشكل أساسي بقطر الأشعار بالإضافة إلى طول الأشعار والمادة المصنوعة منها الأشعار

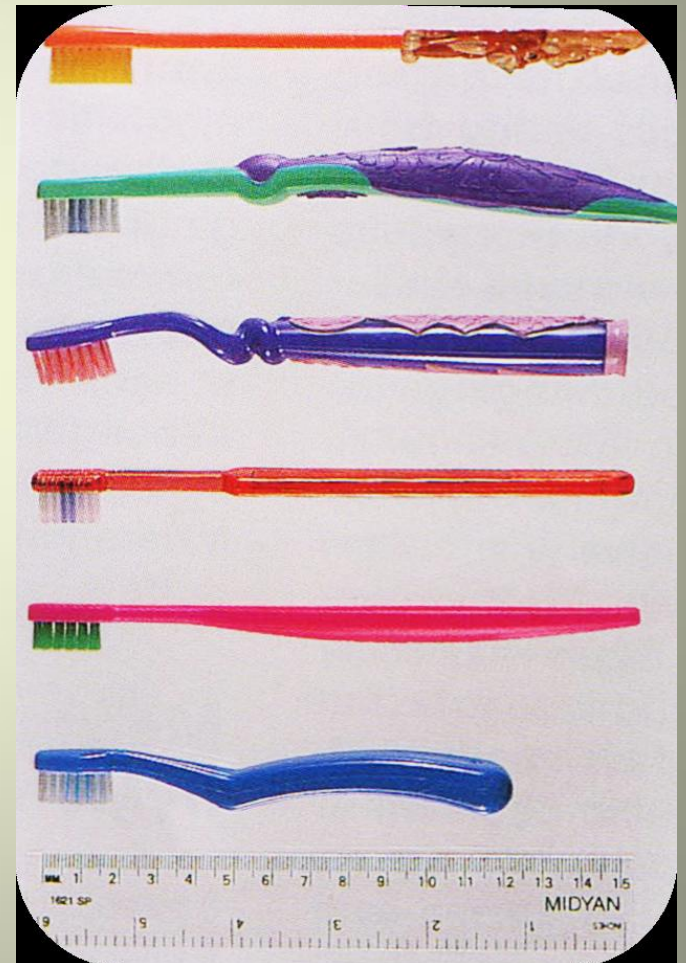
تفضل بشكل عام الفرشاة متوسطة القساوة بأقطار أشعار تتراوح بين ٠,١٨-٠,٢٣ مم ولا مانع من استعمال الفرشاة الطرية

تعد الفرشاة القاسية راضة للثة وساحلة للأسنان لا ينصح باستعمالها توصف للمريض الفرشاة الطرية جدا EXTRA-SOFT في حالة الالتهابات اللثوية الحادة

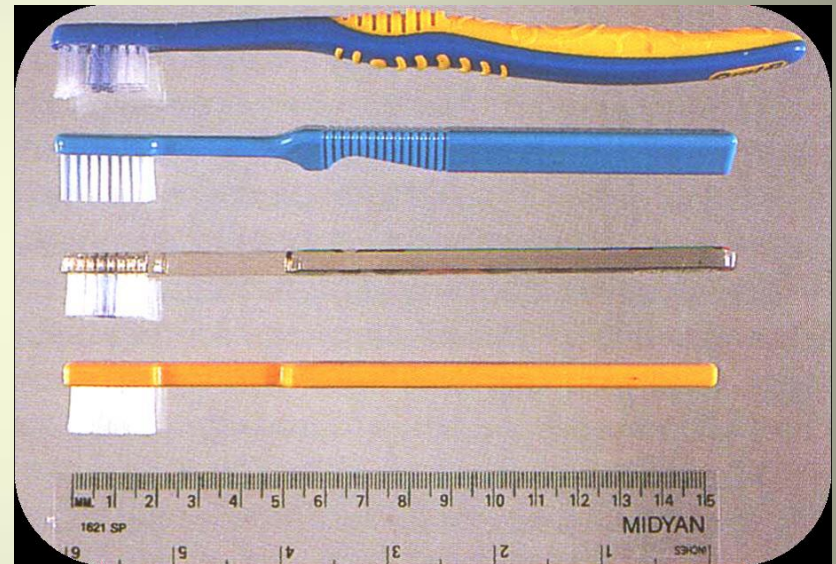
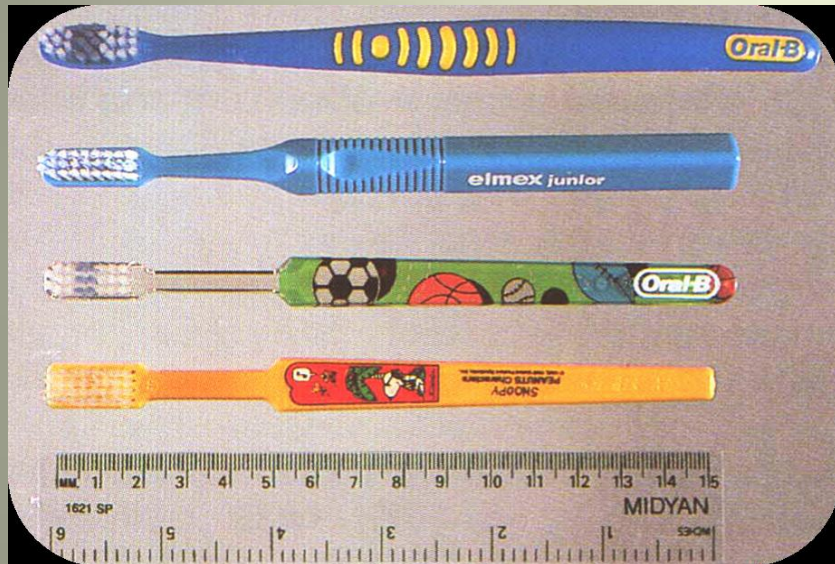
Selection Head Toothbrush For children 0 –5 years



selectionHead
(1.5 cm)handle
(large)easy to
gripattractive



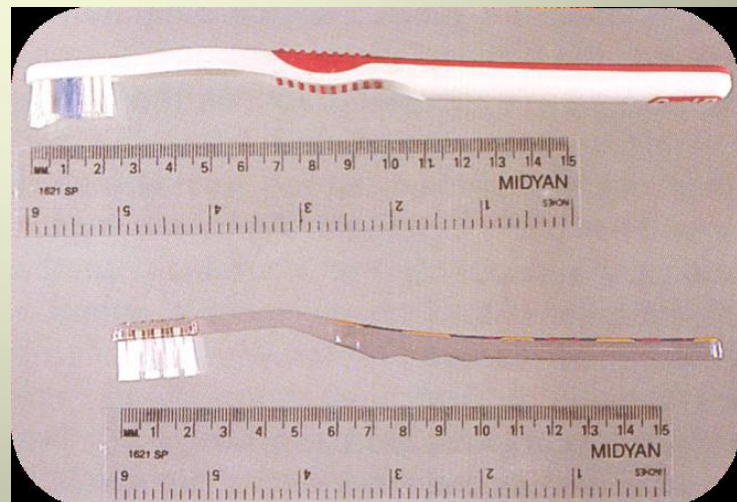
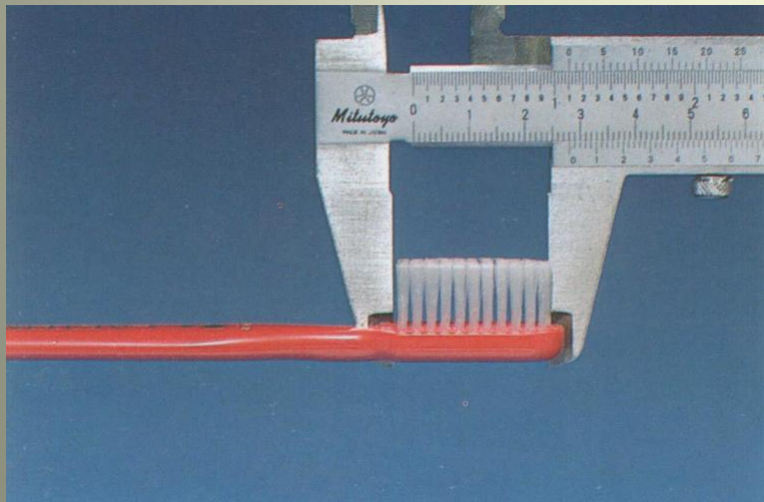
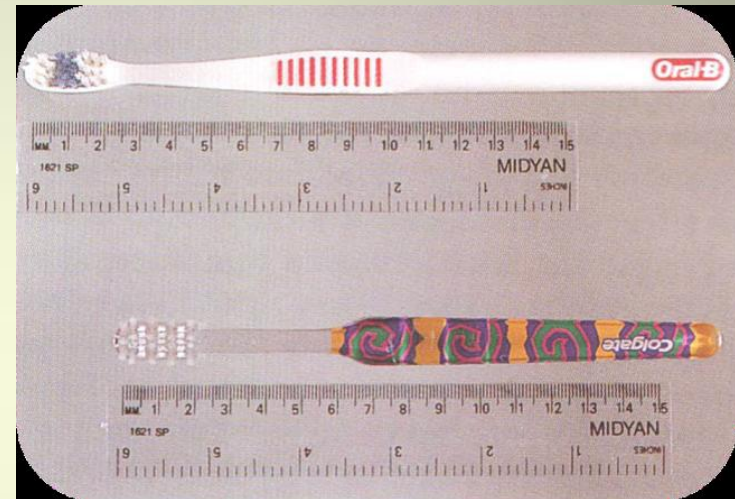
Toothbrush selection For children 6 -11 years



selectionHead (2 cm)

Toothbrush selection For young 12 -18 years

selectionHead (2.5 cm)



قطر الأشعار حسب درجة القساوة:

HARD ٠,٢٣-٠,٢٨ مم

MEDIUM ٠,١٨-٠,٢٣ مم

SOFT ٠,١٥-٠,١٨ مم

SUPER SOFT ٠,٠٧-٠,١٥ مم

القوة المطبقة أثناء التفريش:

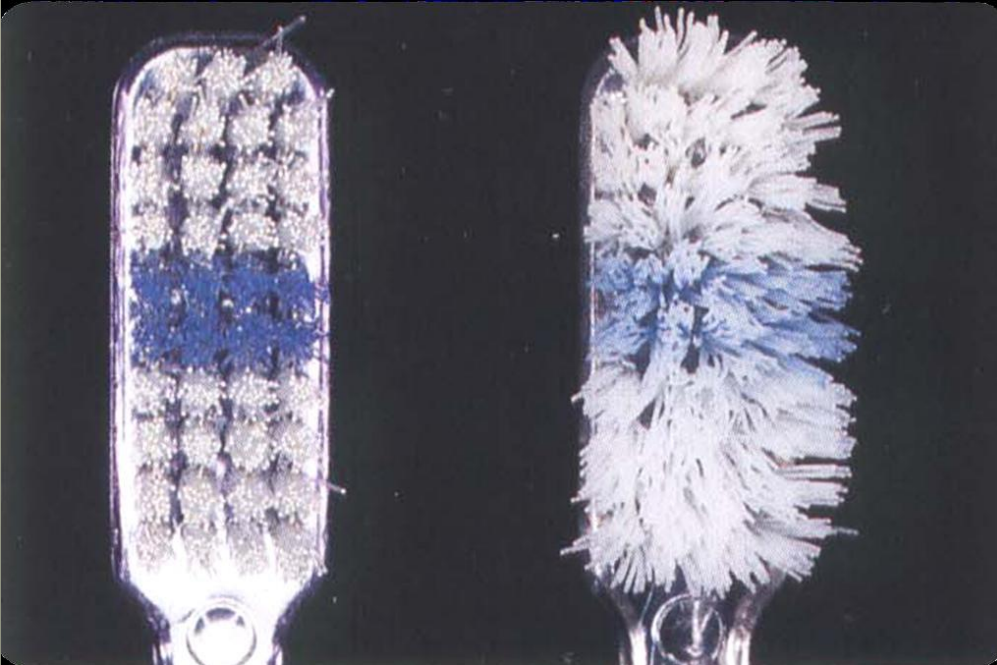
هذه المسألة هامة جدا يجب أن تكون معتدلة لا تتجاوز ٢ نيوتن (حوالي ٢٠٠ غ)
فالقوى الشديدة راضة للثة ومحرضة على الانحسار اللثوي وساحلة للأسنان

متى يستبدل المريض فرشاة أسنانه؟

ننبه المريض إلى ضرورة استبدال فرشاة أسنانه عندما تنحني الأشعار وذلك حفاظا
على فعاليتها فجسم الشعرة لا ينظف كما تضعف امكانياتها على دخول المسافات بين
السنينة تصنع العديد من الشركات فراشي بخط ملون بحيث يزول اللون بعد فترة من
الاستعمال مما يستدعي تبديل الفرشاة

الاعتناء بفرشاة الأسنان:

- الاستبدال الفوري عند انتهاء صلاحية الفرشاة
- التنظيف الجيد الشامل بعد كل استعمال
- يجب أن تحفظ الفرشاة في الهواء المكشوف ولا يفضل استخدام الغطاء البلاستيكي حيث تشير بعض الدراسات أنه يساعد على نمو الجراثيم
- يجب عدم وضع الفرشاة بتماس مع فراشي أشخاص آخرين حيث تشير الدراسات إلى انتقال جراثومي



الفرشاة الألية POWERED TOOTHBRUSH

توجد في الأسواق أنواع عديدة من الفراشي الألية معظمها الان بحركة دورانية أو اهتزازية، فعاليتها عموما أفضل إلى حد ما من الفراشي التقليدية MANUAL TOOTHBRUSH

وتشير دراسات عديدة حديثة إلى أفضلية الفرشاة الالية في إزالة اللويحة والسيطرة على الالتهاب اللثوي خاصة في المسافات بين السنية لذلك يمكن لجميع الناس استعمالها ولكن تستطب خاصة عند:

- ١ أشخاص بمهارات يدوية ضعيفة لأي سبب كان
- ٢ المعاقين جسديا أو عقليا
- ٣ كذلك عند الأطفال
- ٤ المرضى بأجهزة تقويمية



أجزاء الفرشاة الآلية:

- ١ رأس HEAD: له أشكال مختلفة تقليدي أو دائري
- ٢ حزم أشعار BRISTLES: بعدد وترتيب متباين
- ٣ قبضة HANDLE: بأشكال وتصاميم مختلفة
- ٤ مصدر للطاقة POWER SOURCE: مأخذ كهربائي، أو بطارية عادية، أو بطارية قابلة للشحن



أنواع حركات الفرشاة الألية:

١ حركة مستقيمة إما جانبية SIDE TO SIDE ACTION أو حركة أمامية خلفية BACK AND FRONT ACTION

٢ حركة اهتزازية متعكسة: COUNTR OSCILATION: بحيث تدور كل حزمة من الأشعار بشكل معاكس لجارتها

٣ حركة اهتزازية دورانية: ROTATION OSCILLATION: يدور رأس الفرشاة باتجاه، ثم يعكس دورانه بالاتجاه المعاكس وهكذا باستمرار

٤ حركة ثلاثية الأبعاد: 3-DIAMENSIONAL ACTION: (اهتزازية-دورانية-عمودية) أضيفت الحركة العمودية بهدف تعزيز فعالية الفرشاة

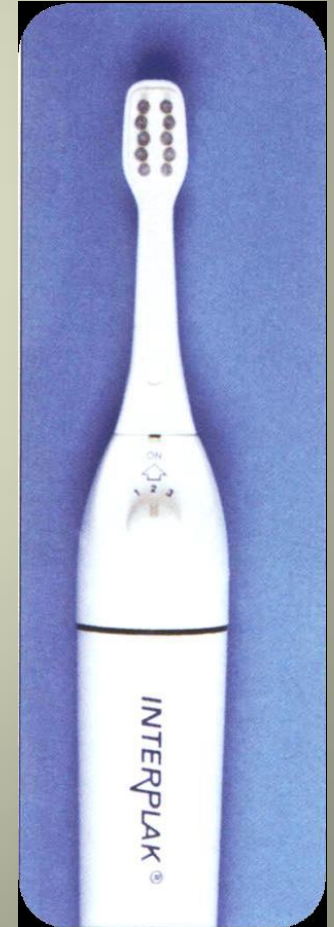
٥ الحركة الدورانية: CIRCULE ACTION: يدور رأس الفرشاة باتجاه واحد فقط

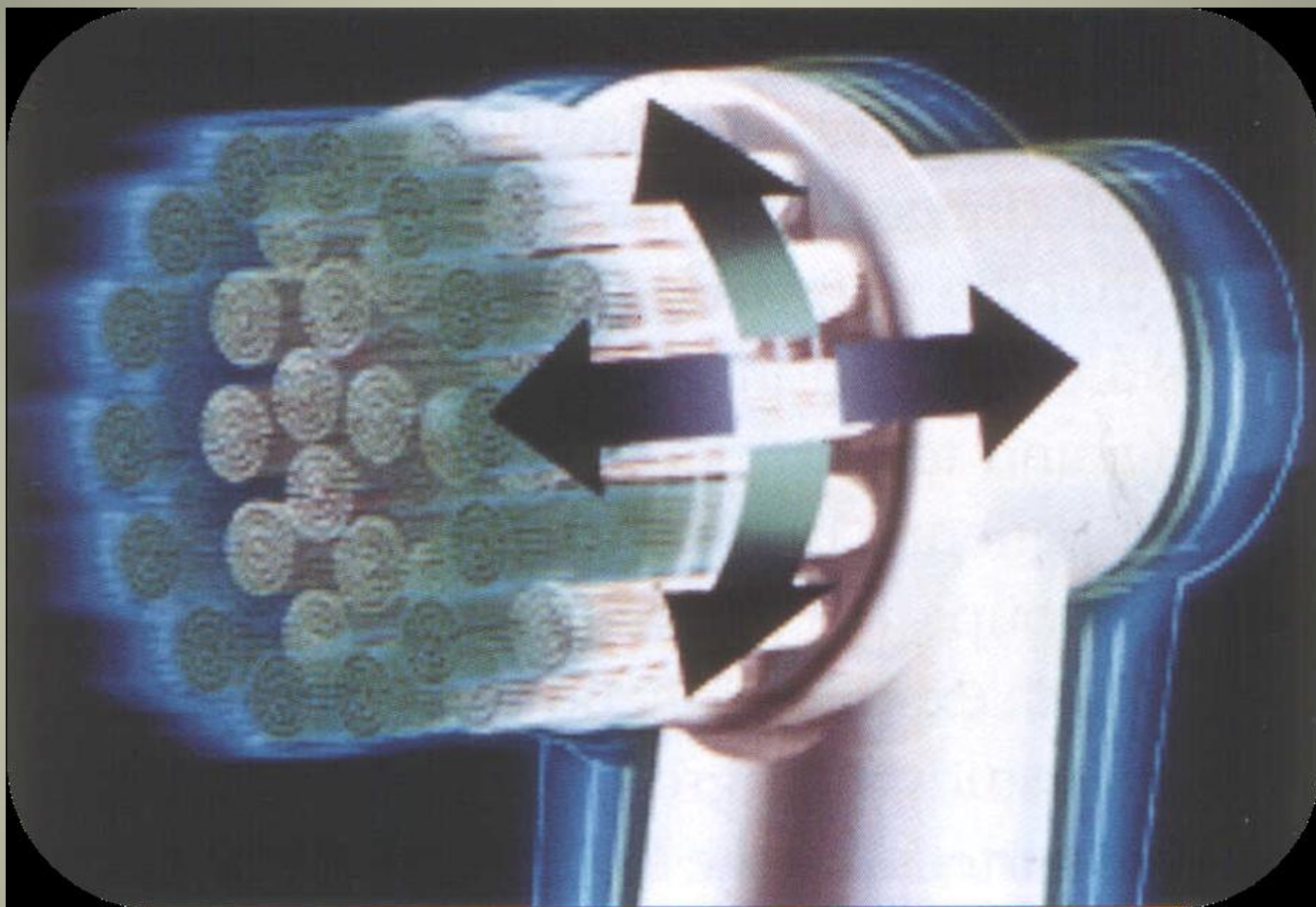
٦ حركة بتوتر عال: HIGH FREQUENCY: صوتية أو فوق صوتية

- فرشاة آلية برأس دائري ، وحركة اهتزازية دوارنية



فرشاة برأس تقليدي ،
وحركة اهتزازية
متعكسة





فرشاة آلية بحركة ثلاثية الأبعاد اهتزازية دورانية مع حركة عمودية،
الفرشاة ذات رأس دائري ، وتعمل على بطاريات قابلة للشحن ، والشاحن
الكهربائي يشكل قاعدة وحامل للفرشاة

-أيهما أفضل الفرشاة اليدوية أم الآلية؟

أشارت العديد من الدراسات COCHRANE DATABASE SYST>REV>2005

إلى أفضلية الفرشاة الآلية وفعاليتها للأسباب التالية:

- ١ أدت إلى تحسين الصحة الفموية بفترة زمنية أقصر
- ٢ أكثر فعالية في إزالة اللويحة السنية مع غياب التعليمات والشرح حول كيفية تفريش الأسنان
- ٣ أكثر فعالية في إزالة اللويحة في المسافات بين السنية والمنطقة تحت اللثوية
- ٤ أكثر فعالية في إزالة التصبغات STAINS
- ٥ أسرع حيث تؤدي العمل نفسه في فترة زمنية أقل
- ٦ أبدى معظم الأفراد ارتياحا أكبر في التعامل مع الفرشاة الآلية
- ٧ القوة المطبقة هي أكبر من الفرشاة اليدوية

معجون الأسنان TOOTHPASTE

تعريف:

معجون الأسنان هو تلك المادة التي نستخدمها بالتعاون مع فرشاة الأسنان بهدف تأمين النواحي التجميلية أو العلاجية أو الوقائية للأسنان واللثة
ما هو أحسن معجون أسنان؟

لا توجد فروقات جدية بين أنواع المعاجين المختلفة لذلك نترك حرية اختيار المعجون للمريض

الأشكال:

يمكن لمعجون الأسنان أن يكون بشكل المعجون وهو الأكثر شيوعا بشكل هلامي أو سائل أو مسحوق وكلها متوفرة بعبوات وأشكال ومصادر مختلفة

التركيب:

يتكون معجون الأسان النموذجي من المكونات الأساسية التالية:

١ مادة ساحلة:

وظيفتها: -تشكل القسم الأكبر من كتلة المعجون

- تزيل اللويحة الجرثومية والبقايا الطعامية والتصبغات المختلفة

- كما تعمل على صقل السطوح السنية وتلميعها

أهم أمثلتها: أكثر المواد الساحلة استخداما هي فحمات الكالسيوم وفوسفات الكالسيوم ومركبات السليكا.

٢ مادة رابطة:

وظيفتها: تمنع انفصال المواد الصلبة عن السائلة أثناء التخزين فتحافظ على قوام المعجون

أهم أمثلتها: المواد الغرائية الممتصة للماء مثل الصمغ والنشاء ...

٣ مادة منظفة:

وظيفتها: هي المادة المحدثّة للرغوة أثناء التفريش. تعمل هذه المادة على خفض التوتر السطحي لسطوح الأسنان واستحلاب التراكّمات والفضلات حتى يسهل إزالتها أهم أمثلتها: كان يستعمل الصابون لهذا الغرض ولكن بسبب قلوّيته وتخريشه أحيانا للنسج اللثوية وصعوبة الحفاظ على ترابطه مع المواد الأخرى في المعجون فالمستخدم حاليا مواد صناعية مثل: سلفات الصوديوم التي تحوي صفات مضادة للخمائر والجراثيم بالإضافة إلى فعلها المنظف

٤ مادة مرطبة:

وظيفتها: تقوم بالمحافظة على رطوبة المعجون وعدم تصلبه عند تعرضه للهواء وبذلك تحافظ على قوام المعجون الفيزيائي وصفاته الكيميائية أهم أمثلتها يستعمل الغليسرين أو السوربيتول أو بربيلين غليكول ونظرا للطعم الحلو للغليسرين أو السوربيتول فهما الأكثر استعمالا حيث يعتبران مواد محلية للمعجون دون إحداث للنخر إضافة إلى قيام الغليسرين بإعطاء اللمعان والبريق للمعجون

٥ مادة حافظة:

وظيفتها: تغزو بعض العضويات والعفونات غالبية المواد المرطبة لذلك تضاف المادة الحافظة

أهم أمثلتها: بنزوات الصوديوم، ميثل فورمالدهيد، بروبانول

٦ مادة منكهة:

وظيفتها: تمنح المعجون الطعم والنكهة المنعشة والمقبولة وتخفي طعم بعض المواد ورائحتها غير المقبولة التي تدخل في تركيب المعاجين
أهم أمثلتها: الزيوت الطيارة مثل القرنفل والمنتول والنعناع

٧ مادة ملونة:

وظيفتها: تضاف لإعطاء اللون الجذاب ويجب الحذر من ألا تتسبب هذه المواد اصطباج الأسنان أو الحشوات أو تلون النسج الفموية الأخرى
أهم أمثلتها: الاريتروسين، التاتازين، ثاني أكسيد التيتانيوم

٨ الماء:

يشكل حوالي ثلث كتلة المعجون

أنواع المعاجين السنية:

١ المعاجين التجميلية

٢ المعاجين الوقائية

٣ المعاجين العلاجية

PROPHYLACTIC:

١ المعاجين الوقائية

وظيفتها: هي المعاجين التي تهدف إلى رفع مقاومة طبقة الميناء للانحلال ومقاومة نمو الجراثيم ومعاكسة عمل الحموض

أهم أشكالها: المعروف أن ٩٥ % من المعاجين التي تباع حاليا في الأسواق في مختلف دول العالم تحتوي مادة الفلور التي أثبتت الأبحاث كافة دورها الكبير في الوقاية من النخر من مركبات الفلور المضافة إلى معاجين الأسنان:

- ٠ فلور القصدير ٢ % ويعد فعالا إلا أن سيئته الكبيرة هي تلويته للأسنان وحواف الحشوات التجميلية بسبب تسرب ذرات الاوكسيدات وكبريتات القصدير
- ٠ فلور الصوديوم ٠,٠١ % يقوم بمنع الحموض من القيام بدورها في إزالة تمعدن الميناء إضافة إلى دوره المقاوم للجراثيم

٢-المعاجين التجميلية COSMETIC:

وظيفتها: تعمل على تنظيف الأسنان وتلميعها وإزالة اللويحات الجرثومية والفضلات الغذائية والتصبغات المختلفة خاصة الناجمة عن التدخين وإعطاء الفم النفس المحبب والنكهة المحبب والنكهة اللطيف.

تختلف فعالية هذه المعاجين بحسب المادة الساحلة التي تدخل في تركيبها وبحسب نوعية الفرشاة وطريقة استعمالها

ويعد المعجون مقبولا عندما يؤمن الحد الأعلى من التنظيف مع الحد الأدنى من الضرر الذي تحدثه المادة الساحلة

أهم أشكالها: توصف المعاجين ذات الفعالية الساحلة المرتفعة في حال وجود تصبغات ولكن بحذر وتحت اشراف الطبيب ومراقبته ومتابعته وتستعمل على فترات متباعدة

٣- المعاجين العلاجية: THERAPEUTIC:

وظيفتها: هي المعاجين التي تحتوي مادة دوائية نوعية بهدف إزالة الأعراض المرضية التي يشكو منها المريض مثل التهابات اللثوية والحساسية السنية وإزالة تراكم القلح ويجب أن تكون المادة الدوائية فعالة وغير سامة وتأثيرها طويل الأمد
أهم أشكالها:

- معاجين إزالة الحساسية السنية: تعد من أكثر المعاجين الدوائية انتشارا وتحتوي مركبات كلور السترونسيوم وبنزوات البوتاسيوم وفلور الصوديوم
- معاجين الكلور هيكسيدين: فعالة في معالجة التهابات النسيج حول السنية
- معاجين الصادات الحيوية
- معاجين إزالة الألم: ويدخل في تركيبها المواد المخدرة
- المعاجين المنقصة لتشكيل القلح السني: تحوي مركبات فوسفات رباعية الكالسيوم

طرائق تفريش الأسنان

توجد طرق عديدة لتفريش الأسنان والفروقات بينها إما معدومة أو قليلة جدا من حيث قدرتها على إزالة اللويحة وسنستعرض الأكثر انتشارا بينها
كتب FRANDSEN 1986: لا يعتمد تحسين الصحة الفموية على تطوير طريقة
تفريش أسنان أفضل بقدر ما يعتمد على أداء الشخص واهتمامه ومثابرته باستخدام
أية طريقة تفريش مقبولة

طريقة باس BASS METHOD

الاستطابات:

طريقة فعالة واسعة الانتشار تساعد جزئيا على إزالة اللويحة من المنطقة تحت اللثوية
وقد تصل فعالية التنظيف في هذه الطريقة إلى عمق ٠,٥ مم تحت اللثة
في المناطق الملاصقة الواسعة

السيئات:

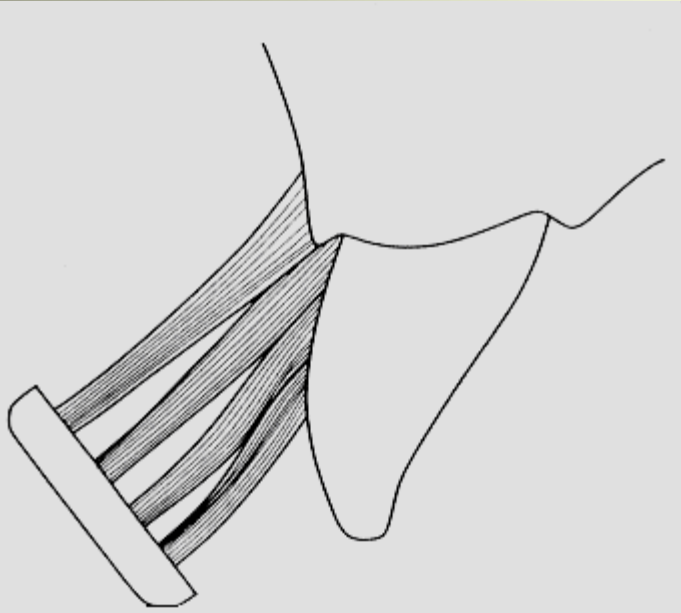
لا ينصح بها في حال تراجع لثة معمم لأنها محرضة قليلا على الانحسار
عند تفريش الأنياب توضع الفرشاة عبر الناب أي الناب في وسط الفرشاة لمنع أذية
اللثة وانسحال أعناق الأسنان
تحتاج مهارة في التعلم

طريقة العمل:

ضع الأشعار بلامسة حافة اللثة وبزاوية ٤٥ مع المحور الطولي للأسنان بالاتجاه الذروي وإدخال نهايات الأشعار في الميزاب اللثوي وفوق اللثة الحرة تشمل مجموعة من ثلاثة إلى أربع أسنان مع تطبيق ضغط خفيف وحركة الفرشاة حركة اهتزازية صغيرة من الامام الى الخلف دون تحريك نهاية الاشعار من مكانها ثم الانتقال من منطقة الى أخرى وحافظ باستمرار على وضع الفرشاة الموازي لمستوى الاطباق تنظف السطوح الاطباقية بطريقة مماثلة لطرائق التفريش الأخرى بضغط الأشعار بقوة على السطوح الطاحنة والتفريش بحركات قصيرة أفقية من الأمام إلى الخلف

طريقة باس المعدلة MODIFIED BASS METHOD

نقوم بعد الحركات السابقة الاهتزازية بحركة باتجاه السطح الطاحن



طريقة ستيلمان المعدلة MODIFIED STILLMAN METHOD

الاستطابات:

طريقة صعبة التعلم تستخدم فيها جوانب الأشعار بالإضافة إلى نهايتها ولا تهدف للدخول ضمن الميزاب اللثوي

تقوم بعمل مساج خفيف للثة مع تنظيف السطوح السنية

السيئات:

ممكن أن تسبب سحجات في النسيج اللثوية عند عدم التطبيق الصحيح

ممكن ألا تحقق تنظيف جيد لمنطقة الميزاب اللثوي

تحتاج مهارة في التعلم

طريقة العمل:

توضع الفرشاة مائلة بالاتجاه الذروي بزاوية ٤٥ بالنسبة للمحور الطولي للسن بحيث يكون

نصفها فوق اللثة ونصفها فوق سطوح الأسنان تشمل منطقة العمل بمجموع من ٣ حتى ٤

أسنان ثم نحرك الفرشاة بحركة اهتزاز بسيط من الخلف الى الامام وفي الوقت نفسه يتم تحريك الفرشاة بالاتجاه التاجي،

إذن تجمع طريقة ستيلمان بين الحركات الاهتزازية والعمودية لأشعار الفرشاة



الطريقة العمودية المعدلة: ROLL TECHNIQUE:

طريقة سهلة التعلم نسبيا وواسعة الانتشار وفعالة في تنظيف المسافات بين السنية بشكل جيد وهي غير محرضة على الانحسار اللثوي لذلك تستطب في حالة الانحسار اللثوي المعمم

توضع الفرشاة بشكل عمودي لدى تفريش السطوح اللسانية للأسنان الأمامية وتتم الحركة باتجاه الحد القاطع

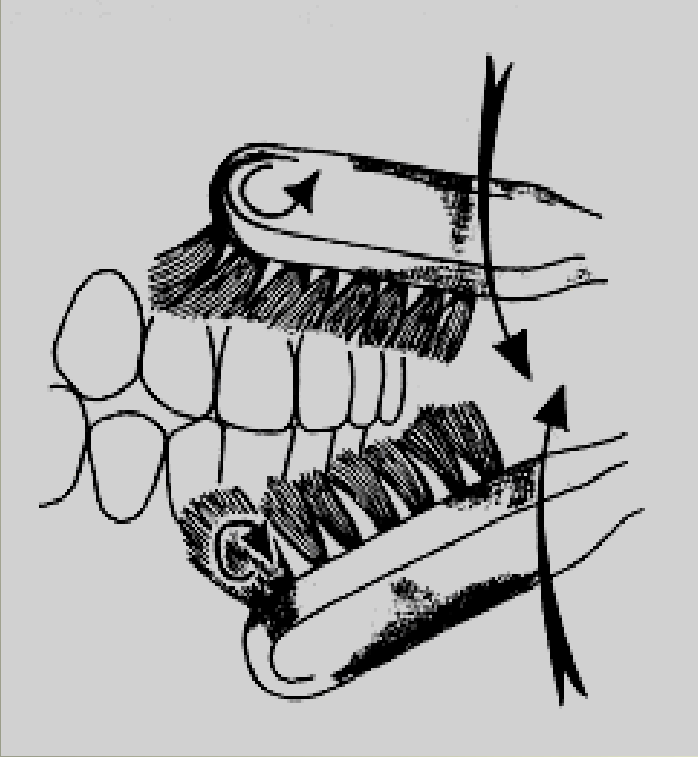
توجه أشعار الفرشاة ذرويا بزاوية ٣٠-٤٠ مع المحور الطولي للسن وتوضع على اللثة الملتصقة بحيث تكون جوانب الأشعار على اللثة الملتصقة وليس نهايتها

تزاوح الفرشاة لحركة عمودية بالاتجاه الطاحن مع قتل الفرشاة حول محورها الطولي إلى أن تصبح الأشعار بزاوية قائمة مع سطح السن عند مستوى الاطباق اتجاه الحركة دوما من اللثة باتجاه السن

CIRCULAR SCRUB الطريقة الدورانية METHOD:

طريقة جيدة، فعالة، سهلة التعلم، وغير محرصة
على الانحسار اللثوي

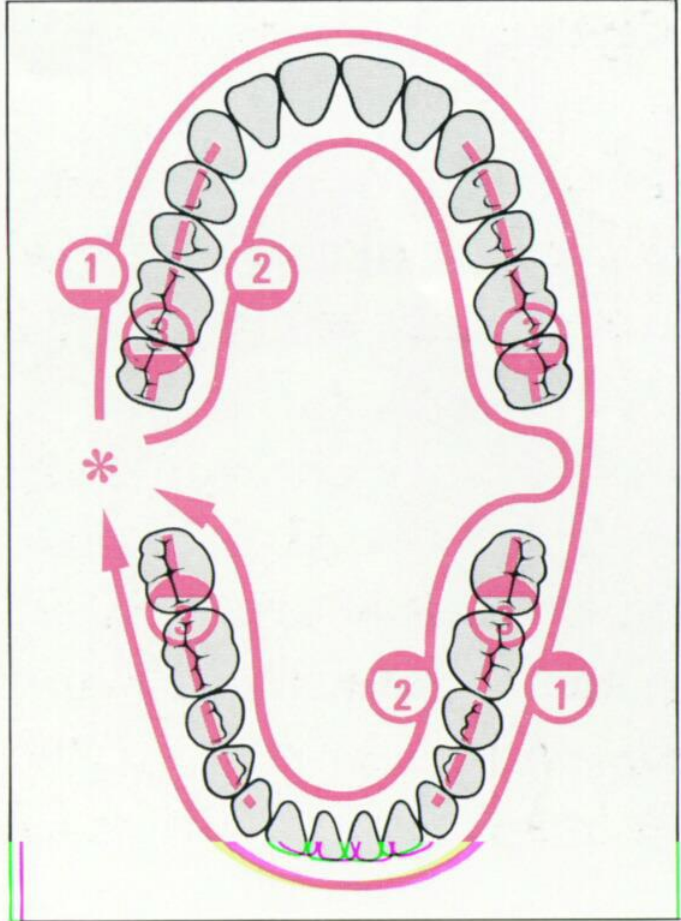
توضع الأشعار الفرشاة على اللثة وسطح السن
بزاوية ٤٥ أو أكثر حتى ٧٠ درجة مع المحور
الطولي للسن بالاتجاه الذروي ثم نقوم بحركة
دورانية صغيرة بقطر ٢-٤ مم من اللثة باتجاه السن
وربما كانت مثل هذه الحركة الدورانية أكثر فعالية
من الحركة الاهتزازية في المكان وهي الحركة
المتبعة في طريقة باس



منهجية التفريش SYSTEMATIC TOOTHBRUSHING

يقتصر تفريش الأسنان عند الكثيرين على الأسنان الأمامية أو السطوح الدهليزية للأسنان لذلك من الضروري توجيه المرضى أثناء التوعية إلى تفريش جميع سطوح الأسنان الأمامية منها والخلفية ولضمان تحقيق ذلك نوصي المريض باتباع منهج وتسلسل معينين كي لا ينسى بعض الجهات مثلا:

١ يمكن أن يبدأ من السطح الدهليزي للرحى الأخيرة العلوية اليمنى ويمشي باتجاه عقارب الساعة لينتهي على السطح الدهليزي للرحى الأخيرة السفلية اليمنى
٢ ثم ينتقل إلى السطح الحنكي للرحى الأخيرة العلوية اليمنى ليسير أيضا باتجاه عقارب الساعة ليصل إلى السطح اللساني للرحى الأخيرة السفلية اليمنى
٣ وأخيرا يفرش السطوح الطاحنة بحركات أفقية أمامية خلفية



مدة التفريش

- ربما كان الخطأ الرئيسي الذي يرتكبه معظم المرضى هو التفريش لمدة قصيرة لا تتعدى نصف دقيقة وهذا غير كاف للسيطرة على اللويحة الجرثومية وتشير العديد من الدراسات إلى ضرورة تفريش الأسنان لمدة ثلاث دقائق بطريقة وقوة وفرشاة مناسبة
- يهدف تفريش الأسنان بتواتر معين إلى الإبقاء على اللويحة في مراحل تشكلها الأولى مع قدرات إمراضية متدنية
- يفضل تفريش الأسنان بعد كل وجبة طعام ولكن تفريش الأسنان مرتين يوميا صباحا ومساءً يعد كافيا للسيطرة على اللويحة والحصول على لثة سليمة خالية من الالتهاب
- عند مرضى ذوي الاستعداد العالي أو المصابين بالمرض حول السني فلا بد حتما من تعزيز العناية الفموية بما فيها استخدام وسائل التنظيف بين السنية

وسائل العناية بين السنية

- تؤمن المسافة بين السنية مكانا آمنا لتراكم اللويحة الجرثومية
- إن فرشاة الأسنان قادرة على تنظيف السطوح الدهليزية واللسانية للأسنان ولكنها تعجز عن الوصول إلى السطوح الملاصقة بين الأسنان مما يستوجب الاستعانة بوسائل إضافية للعناية الفموية القادرة على تنظيف السطوح ما بين السنية لذلك تدعى **وسائل التنظيف بين السنية INTERDENTAL CLEANING AIDS**
- في إحدى الدراسات أدى تفريش الأسنان إلى إقلال النزف اللثوي بمقدار ٣٥ %
- وعندما ترافق التفريش مع استخدام الخيوط بين السنية تراجع النزف اللثوي إلى ٦٧ %

وسائل العناية بين السنية هي:

١ الخيوط السنية DENTAL FLOSS

إن الخيوط السنية وسيلة فعالة لتنظيف المسافات بين السنية خاصة عندما تملأ الحليمات كامل المسافة بين السنية

يمارس تنظيف المسافات بين السنية بالخيوط flossing بهدوء وبطء واتقان لتجنب أذية الحليمات اللثوية

رغم فعالية الخيوط السنية توجد عدة مأخذ عليها تحد من استعمالها:

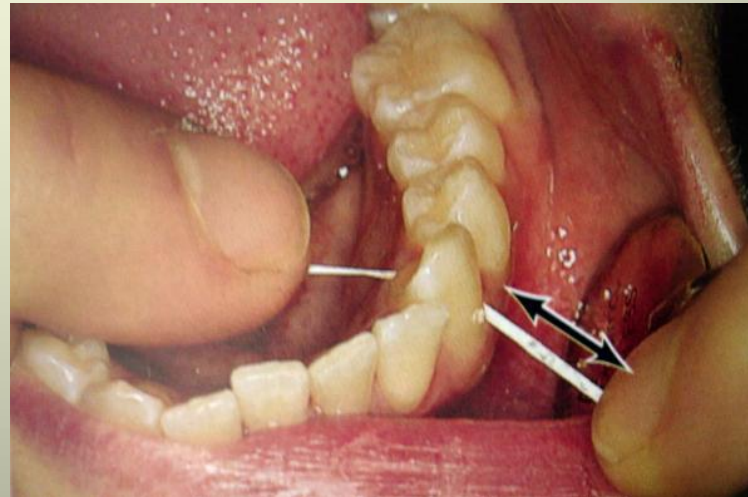
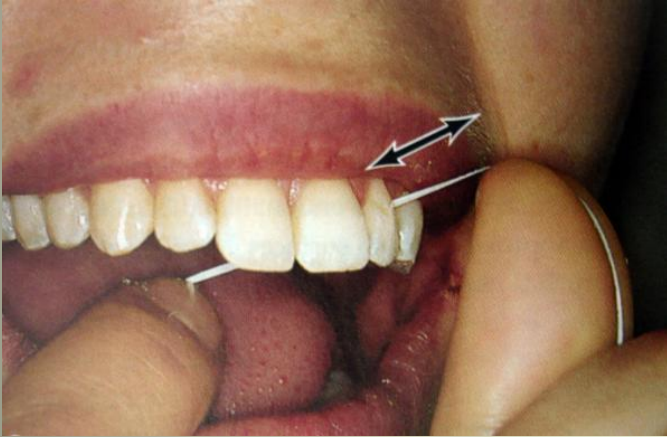
١ تحتاج إلى مهارة قد لا يمتلكها الكثير من المرضى

٢ تحتاج إلى وقت كبير

٣ يمكن استعمالها الخاطئ أن يؤدي اللثة ما بين السنية

طريقة استعمال الخيوط السنية:

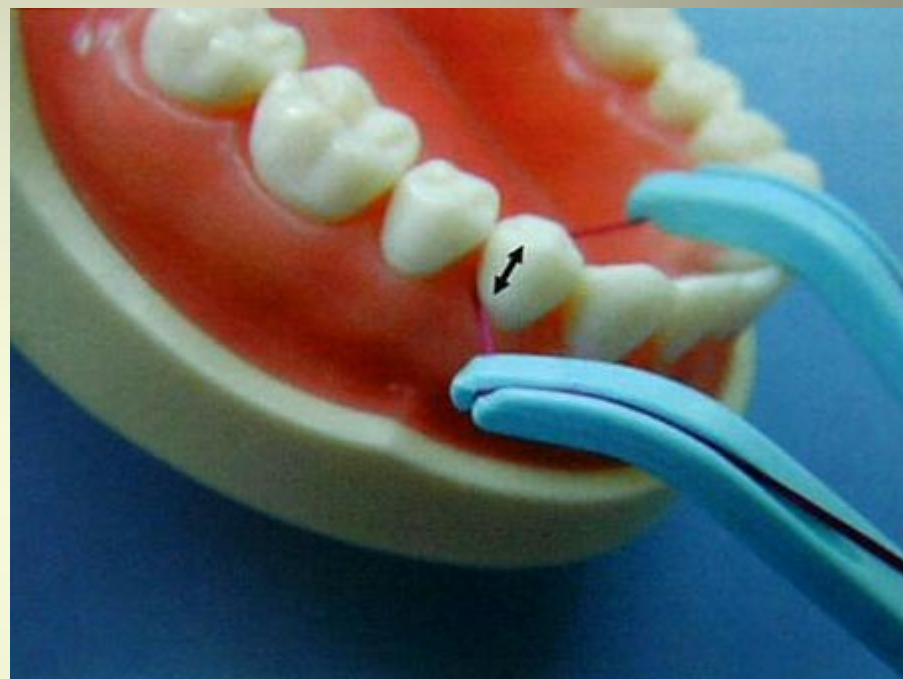
نلف خيطا بطول حوالي ٤٥ سم حول نهاية الاصبع
الوسطى لليد اليمنى واليسرى بحيث نترك قطعة
خيط بدون لف بما يعادل طول الإبهامين الأيمن
والأيسر. ندفع الخيط في المسافة بين السنية بهدوء
وبالاستعانة بالإبهام والسبابة وبحركات دهليزية
لسانية ولثوية طاحنة يتم تنظيف السطحين
الملاصقين الانسي والوحشي ضمن المسافة بين
السنية. تكون المسافة بين الأصابع الموجهة للخيط
حوالي ١,٥ سم لتأمين سيطرة جيدة على الخيط
السني



لا توجد فروق واضحة في فعالية مختلف أنواع الخيوط السنية وهي تصنع بألوان ونكهات مختلفة وتعبأ بأشكال متباينة ...

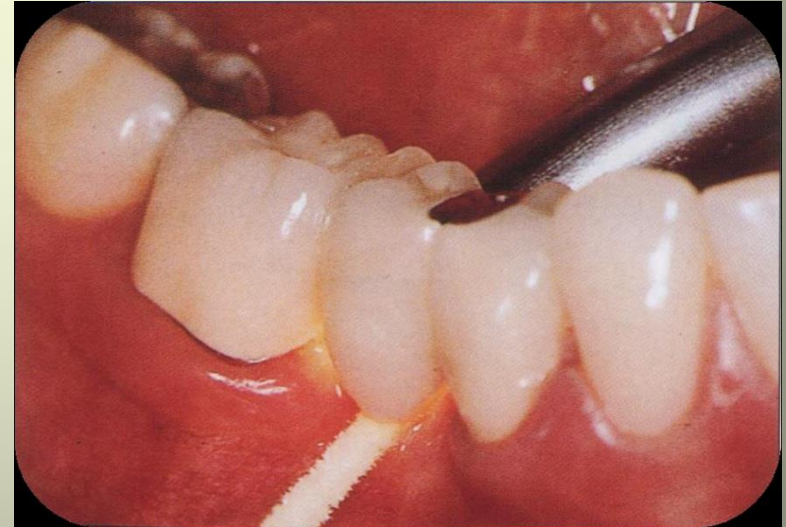
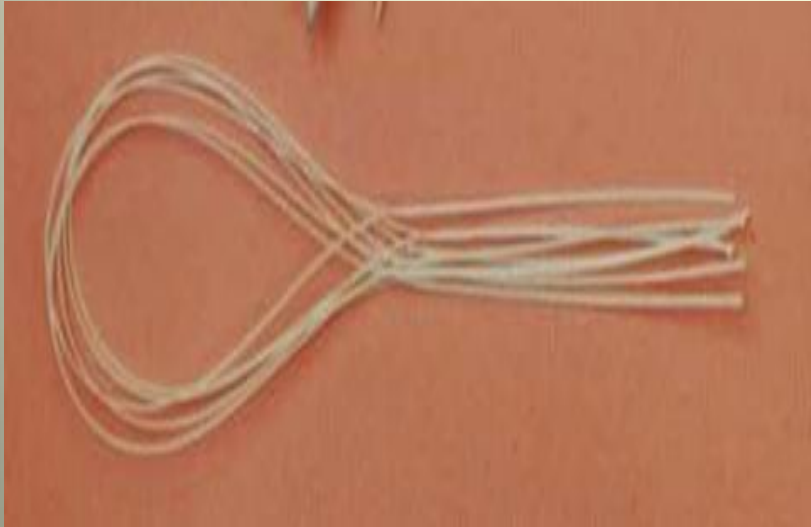
تم تطوير عدة أنواع من حامل الخيوط السنية بهدف تسهيل استخدام الخيوط السنية وتسهيل الوصول إلى المسافات بين السنية ويتوفر بنوعين أحدهما نبوذ يستعمل لمرة واحدة والآخر قابل للاستعمال المتكرر

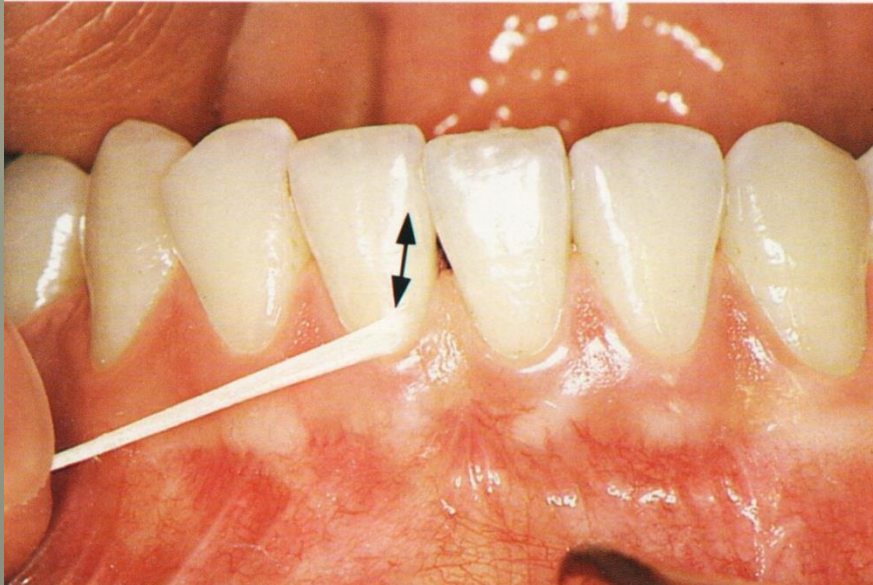
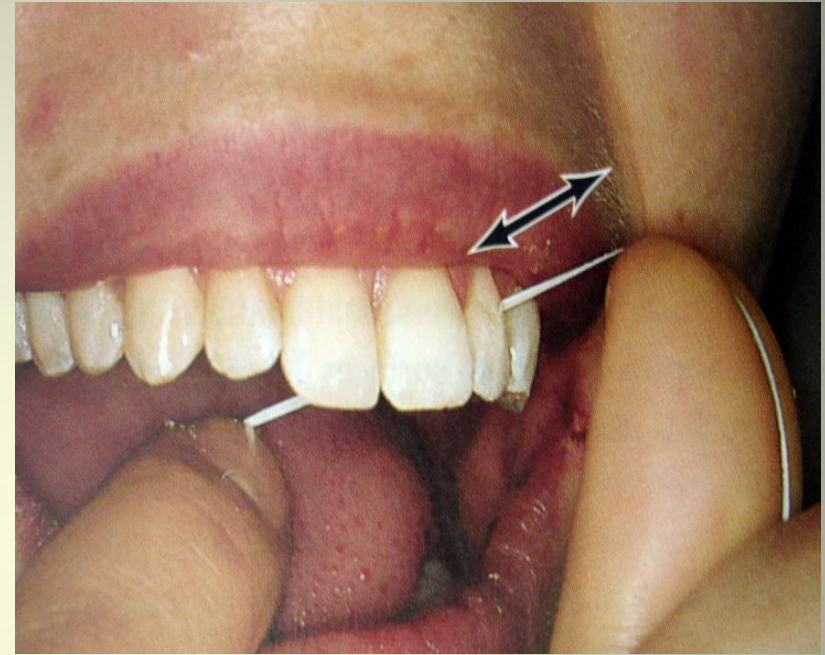




يمكن استعمال خيوط سنية مقواة: floss
threaders

- لتنظيف تحت الدمى
- عندما يكون تماس الأسنان شديدا لا يسمح بمرور الخيوط السنية العادية
- لتنظيف ما بين أسلاك التقويم
- نقوم بحركات دهليزية لسانية ولثوية طاحنة





نقوم بحركات دهليزية -لسانية ولثوية -طاحنة

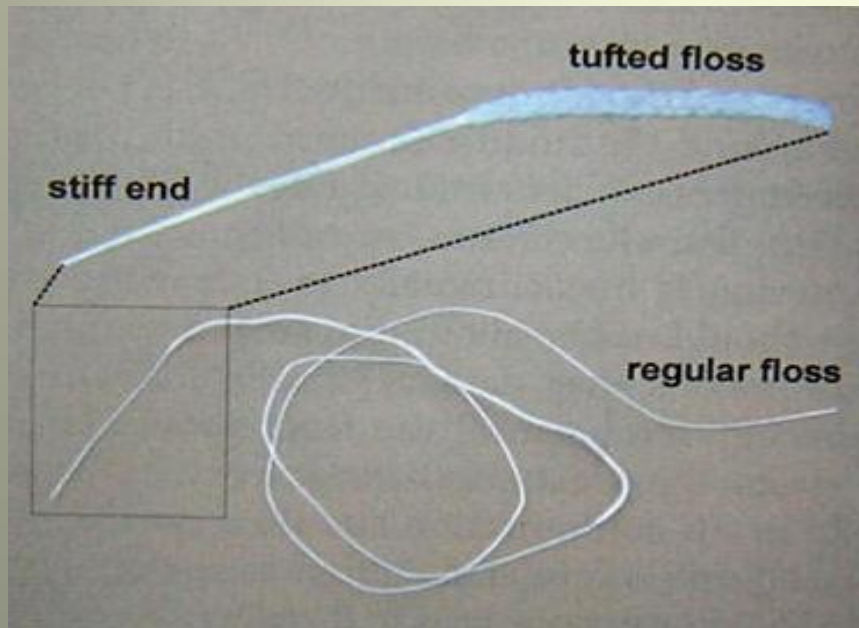
الخيط الممتاز : superfloss

• بديل جيد عن الخيط السني التقليدي،
• يتوفر على شكل قطع وتتكون كل قطعة من
ثلاث أجزاء:

١ جزء بلاستيكي قاس قادر على الدخول
أسفل الدمى

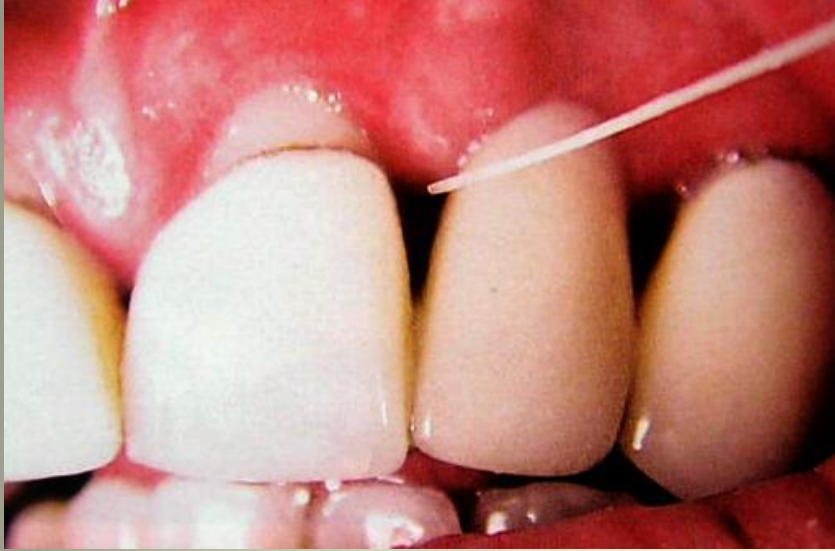
٢ منطقة اسفنجية فعالة في إزالة اللويحة

٣ الطرف الآخر عبارة عن خيط سني تقليدي



طريقة العمل:

يمرر الجزء القاسي من الخيط في المسافة بين
الدمية والدعامة ويتم سحبه من الناحية اللسانية
ثم يتم ثني الخيط ليأخذ شكل حرف C في
جزئه الاسفنجي ويدفع بالاتجاه الذروي -
التاجي على سطح الدعامة بحركات متكررة
كما ويستخدم لتنظيف الجزء السنخي من
الدمية



٢ أوتاد التنظيف toothpicks

- تستعمل مع المسافات بين السنية الواسعة نسبيا بسبب تراجع اللثة تستخدم الأوتاد الخشبية لإزالة فضلات الطعام المنحصرة في المسافات بين السنية وهي تساعد إلى حد ما الخيوط بين السنية لإزالة اللويحة
- وتصنع الأوتاد من الخشب الطري ويكون مقطعها ثلاثي الزوايا ليتناسب مع شكل المسافة بين السنية وتوجد أوتاد بلاستيكية ميزتها أن نهايتها لا تنكسر وتبقى ضمن المسافة بين السنية وربما تحت اللثة كما يحدث أحيانا مع الأوتاد الخشبية (أوتاد التنظيف)



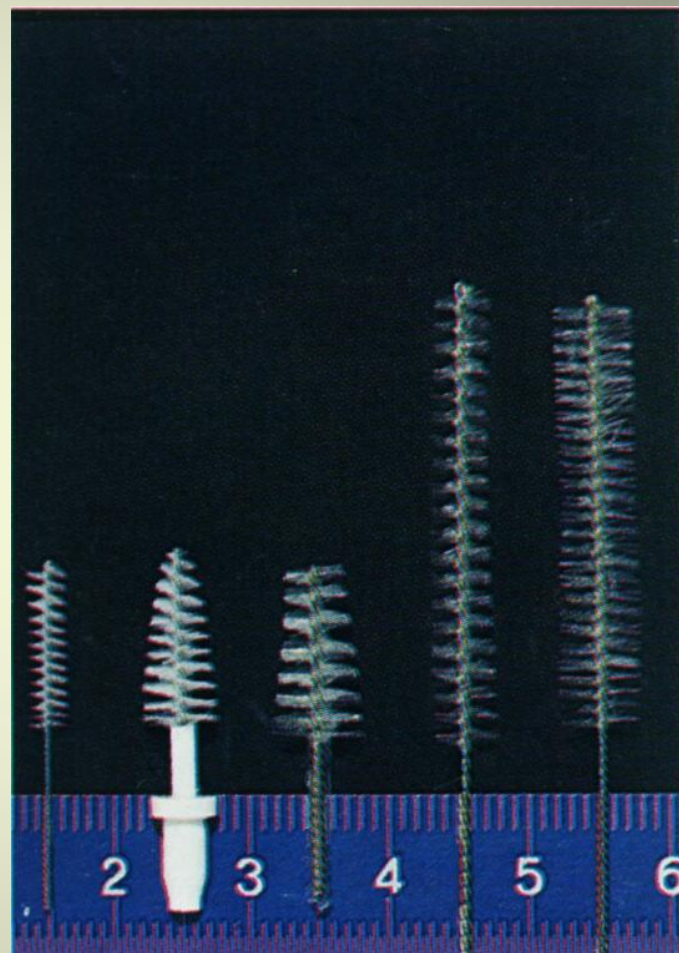
- وتستعمل بحركات دهليزية -لسانية في المسافات بين السنية الواسعة نسبيا

٣-الفراشي بين السنية: interdental brushes

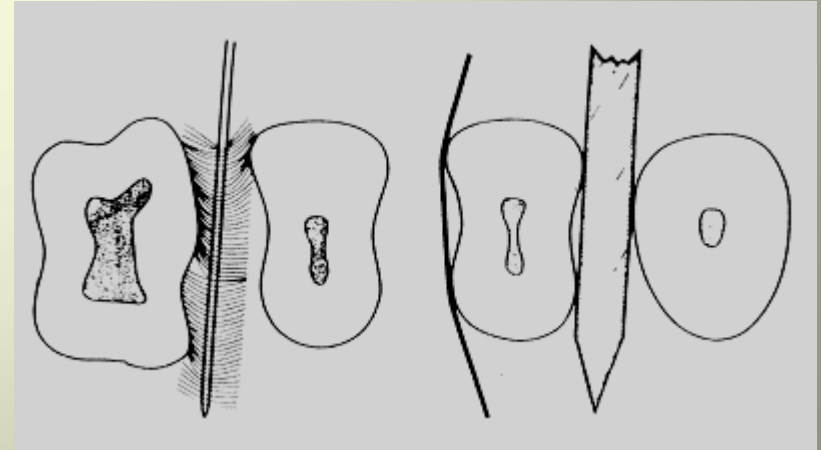
تعد الفراشي بين السنية أفضل وسيلة لتنظيف السطوح الملاصقة من اللويحة الجرثومية بسبب فعاليتها العالية وسهولة استخدامها وتوفيرها للوقت بالمقارنة مع الخيوط السنية ولكن ما يحد من استعمالها حاجتها إلى مسافات بين سنية واسعة مفتوحة

تستخدم هذه الفرشاة لتنظيف السطوح الملاصقة وتنظيف مفترق الجذور المكشوفة والمناطق صعبة الوصول وخلف الرحي الأخيرة ومناطق الأسنان المترابكة وحول التعويضات الثابتة والأجهزة الثابتة وحول الزرعات السنية تتوفر بأشكال وأحجام مختلفة مخروطي وأسطواناني يتم اختيار قطر الفرشاة بحسب سعة المسافة بين السنية

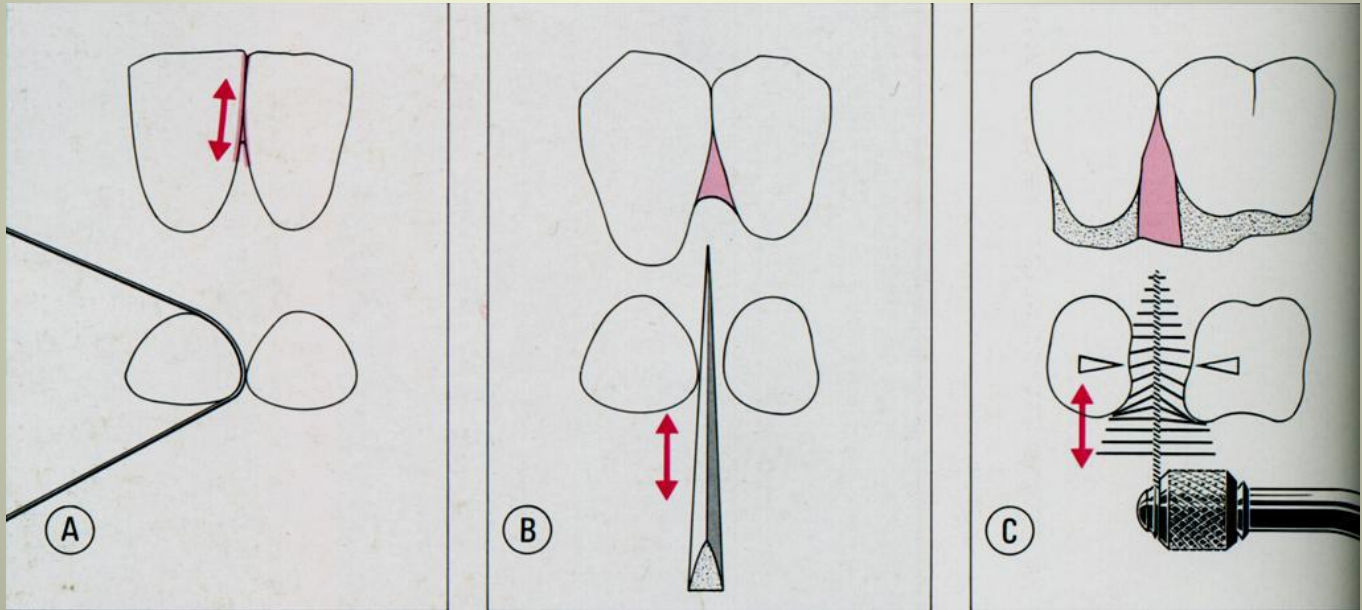




الفرشاة بين السنية قادرة على تنظيف التقعرات على سطوح الأسنان بشكل جيد
بالمقارنة مع الخيط السني والوتد الخشبي
تستعمل بحركات دهليزية لسانية بشكل مسير لسطح اللثة



(عرض المسافة بين السنية يحدد الوسيلة المستخدمة)

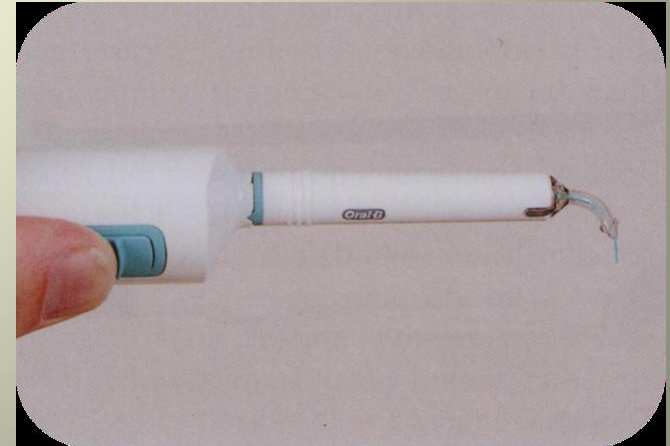
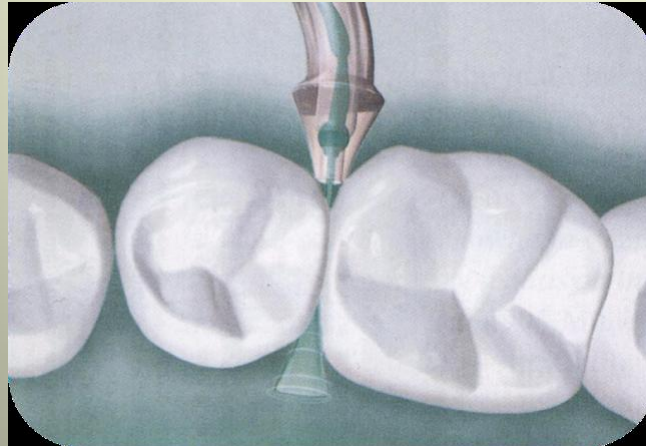


٤ – التنظيف بين السني الآلي interdental cleaning powered

تتوفر في الأسواق هذه الأيام أدوات تنظيف بين سنية آلية وهي ذات فعالية مساوية للخيط السنية العادية في إزالة اللويحة والتقليل من الالتهاب اللثوي ولكنها طبعاً أسهل بكثير في الاستعمال كما أنها أمية وغير مؤذية

• خيط سني آلي: قدمت بعض الشركات فرشاة آلية مع رأس قابل للتبديل يحتوي على خيط آلي مع حامل يعمل بالاهتزاز على السطوح الملاصقة

• فرشاة بين سنية آلية: تعمل بحركة دورانية ضمن المسافة بين السنية



ORAL IRRIGATION

وسيلة عناية فموية جيدة، تعتمد أجهزة الارواء على التنظيف بضغط الماء فهي طريقة مساعدة جيدة ولكنها غير كافية وحدها لإزالة اللويحة الجرثومية وتنحصر فوائدها فيما يلي:

١. تنظيف مناطق أسفل الدمى وحول التيجان وحول العناصر التقويمية

٢. الإرواء وسيلة فعالة ويمكن أن تكون بديلا عن الخيوط السنية

٣. لها تأثير مدلك للثة ومنشط للدوران اللثوي

٤. لها تأثير نفسي وتعطي نوعا من الانتعاش

آلية تأثير الارواء المنشط:

١- يزيل ميكانيكا اللويحة غير الملتصقة العالقة في المسافات بين السنية ويمكن أيضا للإرواء الفموي أن يزيل اللويحة ضعيفة الالتصاق

٢- يؤثر في نوعية اللويحة المتبقية، حيث يعمل الارواء على تمديد الذيفانات الجرثومية ونتائج الجراثيم وبالتالي يضعف سمية اللويحة المتبقية ويغير البيئة تحت اللثوية مما يؤدي الى كبح النشاط الجرثومي والتخفيف من شدة الالتهاب اللثوي

٣- لا ينصح باستخدام هذه الأجهزة عند من لديه أمراض قلب روماتيزمية أو من أجرى جراحة قلبية أو مرضى التهاب النسيج الداعمة السنية المترافق مع حالة سكري غير مضبوط

الارواء الفموي نوعان:

إرواء مهني professional irrigation

للعمل ضمن العيادات

إرواء منزلي home irrigation



المرحلة الثالثة

مراقبة العناية الفموية oral hygiene control

تعني هذه المرحلة متابعة العمل مع المريض للتأكد من إتقانه تقنيات العناية الفموية ومساعدته لاكتشاف نقاط الضعف في عمله وتلافي ذلك إلى أن نتأكد من إتقانه السيطرة على اللويحة الجرثومية من المفيد في هذه المرحلة الاستعانة بإحدى المواد الكاشفة للويحة disclosing agents

العمل في الجلسة الأولى:

بعد إقناع المريض وتعليمه استعمال وسائل العناية الفموية نعطيه حبة ملونة كاشفة للويحة حمراء اللون ثم يمضغ المريض الحبة لمدة دقيقة واحدة دون أن يبلعها ويسعى بلسانه لتلوين السطوح السنية كافة ثم يبصق ويغسل فمه ونعطيه مرآة ليرى بنفسه مدى تراكم اللويحة ودرجة نظافة فمه وبذلك تنتهي الجلسة الأولى من توعية المريض ونطلب منه إحضار فرشاة أسنانه في الجلسة القادمة

يجري العمل في الجلسة الثانية على الشكل التالي:

• نعطي حبة كاشفة للويحة في البداية

• نراقب مع المريض نظافة أسنانه فإذا كانت جيدة فالتوعية قد انتهت وإذا كانت غير مقبولة نتابع العمل مع المريض

• نتقصى ونبحث عن نقطة الضعف في عناية المريض الفموية فنفحص فرشاة أسنانه التي قد تكون منتهية الصلاحية ونسأله عن عدد مرات التفريش اليومية ومدة التفريش التي مارسها ونراقب طريقة تفريش أسنانه أمامنا في العيادة وهكذا نتابع البحث والتقصي إلى أن نتمكن من معرفة نقطة الضعف في العناية الفموية عند المريض فننبه المريض عليها وندعه يفرشي أسنانه أمامنا متلافيا أخطاءه السابقة ثم نعطيه حبة كاشفة ليرى بنفسه على المرأة نظافة أسنانه فيما لو اتبع التعليمات

العمل في الجلسات التالية:

• نتابع تكرار العمل إلى أن يتمكن المريض من إتقان السيطرة على اللويحة الجرثومية وقد يستغرق ذلك عدة جلسات

• يختلف عدد جلسات التوعية من مريض إلى آخر حسب قناعاته وتجاوبه مع جهودنا وحسب مهارته في استخدام وسائل العناية الفموية المختلفة

• التوعية ليست مرة واحدة في العمر فلا بد من وقت آخر لتعزيز عناية المريض الفموية إن مراقبة اللويحة وإجراء التوعية إن لزم الأمر من مهمات الزيارات الدورية

شكراً لحضوركم

