



تسوس الأسنان هو المرض الأول من حيث الانتشار بين السكان: فكل شخص راشد تقريباً مصاب به كما أن عدد المصابين من الشباب مازال كبيراً. وتبتلع تكاليف معالجة الأعطاب والآثار الناجمة عن التسوس جزءاً كبيراً من مليارات اليورو التي تخصصها صناعات التأمين الصحي لمعالجة الأسنان. لكن تجنب التسوس ممكن من خلال الوقاية الملتزمة. فما هي الإجراءات التي تحافظ على صحة الأسنان على المدى الطويل؟ وأي هذه الإجراءات مفيدة فعلاً بالدليل العلمي؟ واليوم يقدم أول دليل ألماني للوقاية من التسوس في الأسنان الدائمة "أجوبة مفصلة على هذه التساؤلات. وضع هذا الدليل بإشراف الجمعية الألمانية للمحافظة على الأسنان (DGZ) والجمعية الألمانية لطب الأسنان والفكين (DGZMK). وكان مجموع المشاركين في وضعه ١٤ جمعية إختصاصية، بمشاركة علماء وأطباء أسنان وأطباء عامين وغيرهم من العاملين في القطاع الصحي. واتفق المختصون بعد تقييم دقيق وتحليل لنتائج الأبحاث الدولية على سبعة نصائح أساسية. ٣ نصائح منها يطبقها المريض بنفسه كل يوم، بينما يمكن تطبيق النصائح الأربعة الباقية بالتعاون مع طبيب الأسنان.

ويمكن لكل شخص يطبق النصائح السبعة للوقاية من التسوس أن يحتفظ بأسنان سليمة على مدى الحياة. والنصائح الثلاثة التي يمكن للمرضى تطبيقها بأنفسهم يومياً هي التالية: أول النصائح للوقاية من التسوس هي تنظيف الأسنان مرتين يومياً بمعجون أسنان حاوي على الفلوريد. ويعتبر التطبيق اليومي لمعجون أسنان يحوي ١٠٠٠ حتى ١٥٠٠ جزء من مليون ppm من الفلوريد وسيلة فعالة للوقاية من التسوس. إلى جانب ذلك ينصح بإستعمال ملح الطعام الحاوي على الفلور في تحضير الطعام. ويهدف تنظيف الأسنان مرتين في اليوم أيضاً إلى إزالة البيوفيلم الجرثومي بشكل تام. ويمكن حسب الرغبة استعمال الفرشاة العادية أو الكهربائية لهذا الغرض. مدة التنظيف يجب أن لا تقل عن دقيقتين. وعندما لا تكفي فرشاة الأسنان لإزالة البيوفيلم وبقياء الأطعمة بشكل تام، يمكن اللجوء إلى الخيوط

الفلور، الوقاية من التسوس بشكل فعال. بذلك يستفيد المرضى الذين يعانون من تسوس جذر السن من معاجين الأسنان الحاوية على تراكيز عالية من الفلوريد. كذلك يمكن لهذا الغرض استعمال الطلاء والجيلات وسوائل غسل الفم الحاوية على الفلوريد. أما لتأمين الحماية الخاصة للأسنان المعرضة للكسر أو في مجال سطوح الجذور المكشوفة فينصح بإستعمال طلاء الكلورهيكسيدين (بتركيز ١٪ على الأقل). بالإضافة لذلك يجب أن يتم لدى الأطفال واليافعين سد الشقوق والحفر المعرضة للتسوس في الطواحن البازغة. ويمكن في بعض الحالات أن يكون ذلك ضرورياً أيضاً في الضواحك والأسنان الأمامية للراشدين. ويشكل هذا الإجراء أيضاً جانباً من مخطط الوقاية الشامل. ويؤكد الأستاذ Prof. Matthias Hannig، رئيس جمعية DGZ المشرفة على وضع الدليل أنه تم بذلك لأول مرة وضع دليل عمل وافقت عليه كل الجمعيات الإختصاصية، ويمكن أن يرجع إليه أطباء الأسنان والمرضى في المستقبل للقيام بإجراءات الوقاية الصحيحة من التسوس. وكذلك يجب أن يأخذ المربون والمعلمون والأهل هذا الدليل بعين الإعتبار. وهناك في العالم عدد قليل من هذه الأدلة العملية حول هذا الموضوع، وهي إما أدلة مخصصة لمجموعات محددة من المرضى أو أدلة لاتراعي كل الإجراءات المثبتة علمياً.

الحريرية وفراشي ما بين الأسنان. لكن الدراسات السريرية لاتقدم دليلاً أكيداً على أن أستعمال الخيوط الحريرية وحدها يكفي للوقاية من التسوس.

النصيحة الثانية هي التقليل قدر الإمكان من كمية وعدد الوجبات الحاوية على السكر. فالتسوس لايتشكل إلا عند توفر السكر بشكل كافي لتغذية الجراثيم في البيوفيلم، التي تحوله إلى حموض تهاجم ميناء الأسنان. لذا يفضل تناول الأطعمة والمشروبات التي لم يضاف إليها السكر والتي لاتحتوي على السكر مثل العسل وعصائر الفاكهة الجاهزة وغيرها. النصيحة الثالثة هي مضغ العلك الخالي من السكر بعد تناول الطعام. فالمضغ يحرض تشكل اللعاب وبالتالي يعدل الحموض الضارة بشكل أفضل وأسرع. بذلك يمكن تقليل خطر التسوس من خلال التحريض المستمر لإفرازات اللعاب بعد تناول الطعام.

أما النصائح الأربعة التالية فيمكن إتباعها في عيادة طب الأسنان أو بالتنسيق مع طبيب الأسنان: من المهم أن يشارك المرضى ذوي الأخطار الزائد للتسوس في برامج الوقاية المنظمة من التسوس. ويمكن من خلال الجمع بين إجراءات مختلفة تشمل غالباً جملة من التعليمات والمعلومات وإمكانيات إضافية لرفع معدل