



النشرة البيئية

العدد الثامن - أكتوبر ٢٠٢٣

الندخين والاسنان



تحت إشراف

عميد الكلية

أ.د/ صفاء مرزوق تهامي

وكيل الكلية لشئون

خدمة المجتمع وتنمية البيئة

أ.د/ هبة الله جمال راشد



النشرة البيئية

لكليه طب الأسنان – جامعه أسيوط

تحت رعايه



أ.د/محمود احمد عبدالعليم

(نائب رئيس الجامعة لشئون
خدمة المجتمع وتنمية البيئة)



أ.د/ أحمد المنشاوي

(رئيس الجامعة)

تحت اشراف



أ.د/ هبه الله جمال الدين راشد

(وكيل الكلية لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة)



أ.د/ صفاء مرزوق تهامي

(عميد الكلية)

اضرار التدخين على الاسنان عديدة والتي تلعب الدور الأسوأ في الكثير من مشكلات الفم والأسنان.



فالتدخين من العادات السيئة التي يتبعها الكثير من الأشخاص فهو يعمل على تدمير خلايا وأنسجة وأعضاء الجسم بشكل كامل ويؤثر عليها بطريقة سلبية للغاية. وهو أحد عوامل الخطر الأساسية للكثير من الأمراض القاتلة والخطيرة بالإضافة إلى تأثيره الضار على الفم واللثة والأسنان.

- اضرار التدخين على الاسنان والفم:-

ينتج عن التدخين العديد من المشكلات للفم والأسنان ونذكر منها:

- حدوث أمراض اللثة التي ينتج عنها فقدان الأسنان.
- صدور رائحة كريهة من الفم.
- تصبغ الأسنان وتغير لونها.
- الإصابة بالتهاب الغدد اللعابية.
- تراكم طبقة البلاك على الأسنان.
- زيادة ارتفاع معدل فقدان عظام الفك.
- المدخنون أكثر عرضة عن غيرهم للإصابة بسرطان الفم.
- انخفاض معدل نجاح عملية زراعة الأسنان مع المرضى المدخنين.
- ضعف حاسة التذوق والشم.
- يؤثر التدخين بشكل واضح على نقاط اتصال العظام والأنسجة الرخوة بالأسنان.
- تأخر التئام الجروح بعد أي جراحات بالفم.
- التدخين يحد من تدفق الدم إلى الفم.

- أضرار التدخين على اللثة:-

إن أحد التأثيرات السلبية للتدخين على صحة اللثة والغم هي زيادة البكتيريا المتواجدة في اللثة وتراكم الجير، ولذلك فإنه يرتبط بزيادة خطر الإصابة بأمراض اللثة، وأهمها التهاب اللثة والتهاب



دواعم الأسنان، والذي يمكن أن يؤثر على بنية العظام الداعمة للأسنان، وفي الحالات الخطيرة قد يتسبب بسقوط الأسنان.

■ يعد التهاب اللثة من أهم أضرار التدخين ويؤثر أيضًا على بنية العظام الداعمة للأسنان وقد تسوء الحالة مما ينتج عنها سقوط الأسنان.

■ و من أعراضه تورم اللثة واحمرارها أو نزيف من اللثة والشعور بألم عند مضغ الطعام وتصبح الأسنان أكثر حساسية للمشروبات والأطعمة الساخنة أو المتلجة بالإضافة إلى انحسار اللثة عن الأسنان أو فقدان الأسنان.

- كيف يؤدي التدخين إلى أمراض اللثة؟

التدخين وغيرها من منتجات التبغ يمكن أن تؤدي إلى أمراض اللثة، وذلك من خلال التأثير المرفق من العظام والأنسجة اللينة على أسنان، وبشكل أكثر تحديدًا، يبدو أن التدخين يتعارض مع الوظيفة الطبيعية لخلايا أنسجة اللثة. هذا التداخل يجعل المدخنين أكثر عرضة للإصابة بالعدوى، مثل أمراض اللثة، ويبدو أيضًا أنه يعيق تدفق الدم إلى اللثة، مما قد يؤثر على التئام الجروح.

هذا إلى جانب أنه يمكن أن يؤدي النيكوتين الموجود في هذه المنتجات إلى إتلاف أنسجة اللثة وتقليل إنتاج اللعاب، مما يؤدي إلى رائحة الفم الكريهة وانحسار اللثة وفقدان الأسنان.

- التدخين وتصبغ الأسنان:-

يعمل النيكوتين الموجود في التبغ على تصبغ أسنان المدخنين واصفرارها بشكل مبالغ فيه في غضون أسابيع قليلة حتى تصبح الأسنان بنية اللون ويظل يعاني من تغير لون أسنانه لسنوات طويلة.

- لماذا يعد التدخين مضر لصحة الفم والأسنان:-

حيث يحتوي الدخان، بجميع أنواعه، على العديد من المواد السامة والتي قد يكون لها ضرر على الفم والأسنان من خلال:

- التأثير على البكتيريا النافعة المتواجدة في الفم والتي لها دور كبير في منع الإصابة بمختلف أمراض الفم والأسنان.

- إبطاء عملية شفاء أي جرح داخل الفم واللثة، من خلال تقليل تدفق الدم إلى اللثة.

- تدمير أنسجة وخلايا اللثة ومنعها من أداء وظائفها الطبيعية.

- زيادة معدل الإصابة بجير الأسنان، الذي يرتبط بزيادة خطر الإصابة بالعديد من مشكلات اللثة والأسنان.

- أضرار التدخين على الأسنان:-

■ يؤثر تدخين السجائر ومنتجات التبغ الأخرى على نقاط اتصال العظام والأنسجة الرخوة بالأسنان، ويزيد من نسبة البلاك، مما يجعل المدخن أكثر عرضة لالتقاط العدوى المختلفة لعدم تلاحم الأسنان مع الأنسجة من حولها، بالإضافة إلى زيادة خطر فقدان الأسنان.

■ كما يوجد علاقة ما بين التدخين وتصبغ الأسنان، بحيث يعمل النيكوتين والقار في التبغ على تصبغ الأسنان واصفرارها، ويمكن للتدخين أن يحيل الأسنان إلى اللون الأصفر في غضون أيام قليلة، ويعاني المدخن لسنوات من أسنان بنية.

■ كما يمكن أن تتضمن أضرار التدخين على الأسنان الإصابة بحساسية الأسنان أو تسوس الأسنان نتيجة لما يحدثه التدخين من أضرار في أنسجة اللثة وجعل جذور الأسنان مكشوفة.

- علاقة التدخين وسرطان الفم:-

- يعلم الكثير من الناس أن التدخين هو السبب الرئيسي في الإصابة بسرطان الرئة وسرطان الحلق (الحنجرة)، ولكنهم قد لا يعلمون أن الآلاف من المدخنين يموتون سنوياً جراء الإصابة بسرطان الفم، فقد وجد أن ٩٠ % من الأشخاص المصابين بسرطان الفم، واللسان، والشفتين،



والحلق هم المدخنين، كما أن التدخين يزيد من خطر الإصابة بهذه السرطانات بمعدل ٦ أضعاف مقارنة بالأشخاص غير المدخنين.

لذا، من الضروري مراجعة الطبيب عند ملاحظة قرحة بفشاء الفم المخاطي لا نشفى أو نلتج لدى المدخن. فقد

نكون دلالة على الإصابة بسرطان الفم واللسان.

- كيفية محاربة رائحة الفم الكريهة من التدخين؟

بما أن التدخين يتسبب في انبعاث رائحة كريهة من الفم، يحدث هذا بسبب المراحل المبكرة من أمراض اللثة أو جفاف الفم بسبب انخفاض إنتاج اللعاب، ونقدم فيما يلي بعض الطرق التي تساهم في القضاء على رائحة الفم الكريهة لدى المدخنين:

- غسل الأسنان بالفرشاة مرتين في اليوم على الأقل، و استخدام الخيط مرة في اليوم على الأقل.
- تناول المزيد من تناول السوائل لمنع جفاف الفم .
- استخدام غسول الفم المضاد للبكتيريا لجفاف الفم.

• مضغ علكة خالية من السكر.

• مص نعناع.

• تحديد موعداً لتنظيف الأسنان بانتظام لإزالة البلاك والجير من الأسنان.

• توقف عن التدخين.

- هل التبغ غير المدخن والسجائر الإلكترونية أقل ضرراً على الفم والأسنان؟

- يشاع لدى البعض أن التبغ غير المدخن مثل مستنشق وعلك التبغ (الشممة) أقل ضرراً على الفم والأسنان مقارنة بالدخان، وهذا أمر عار من الصحة، فهذه المنتجات ضارة جداً مثلها، مثل السجائر والسيجار، فهي تحتوي على عدد من المواد الكيميائية التي تزيد من خطر الإصابة بسرطان الفم، والحلق، والمريء، كما قد تحتوي على نسب أعلى من النيكوتين عن السجائر، مما يصعب من عملية الإقلاع عنها.
- أيضاً يعمل التبغ غير المدخن على تهيج أنسجة اللثة، وبالتالي انفصالها عن الأسنان، مما يجعل جذور الأسنان عارية فتصبح أكثر عرضة للعدوى وأكثر حساسية للحرارة، فتتحول عملية تناول الطعام والشراب إلى أمر مؤلم للغاية، بالإضافة إلى السكر المضاف لتلك المنتجات وخاصة العلكة (الشممة) فهو يزيد من معدل تحلل الأسنان.



- ما الفرق بين التدخين التقليدي والفيب (السجائر الإلكترونية) من حيث التأثيرات على صحة الفم والأسنان.

- لدى مقارنة التدخين التقليدي بالفيب، يمكننا أن نقول صراحة أن السجائر الإلكترونية والمعروفة بالفيب أخف وطأة ولها تأثيرات أقل على صحة الفم والأسنان بالمقارنة مع التدخين التقليدي.
- باختصار، يرتبط استخدام الفيب بتشكل مستويات أقل نسبياً من البكتيريا والجراثيم والقلح (البلاك) بالمقارنة مع التدخين التقليدي.
- كذلك الأمر بالنسبة للالتهابات اللثوية... فقد تسبب التدخين التقليدي بالاستناد إلى إحصائيات مختلفة بمشاكل والتهابات اللثة و بمعدلات أعلى بكثير من التي يتسبب بها الفيب!

- طرق العناية بالفم للمدخين:

- إن أول الخطوات لتقليل أضرار التدخين على الفم والأسنان هي الإقلاع عنه. وفي حال عدم مقدرة الفرد على ترك التدخين بشكل نهائي، فإن هناك عدد من النصائح للعناية بالفم والتي تساعد في تقليل التأثير السلبي للتدخين على اللثة والأسنان، ومنها:

تنظيف الأسنان وتفريشها مرتين في اليوم باستخدام معجون أسنان يحتوي على مادة الفلورايد، مثل معجون أسنان ميريدول، الذي يساعد في:

- تنظيف الفم والأسنان من بقايا الطعام.
- الوقاية من نزيف اللثة.
- حماية مينا الأسنان والطبقة الخارجية من التآكل.
- التخفيف من من مشاكل الفم الناتج عن تسوس الأسنان.

- وينصح باتباع الطريقة التالية لاستخدام معجون أسنان ميريدول:

- وضع كمية صغيرة جداً، بما يساوي حجم حبة بازلاء صغيرة على فرشاة الأسنان.
- تنظيف الأسنان بحركة دائرية.
- للحصول على نتائج أفضل، تكرر العملية مرتان يومياً.
- استخدام غسول أسنان مناسب للمدخنين، مثل غسول أسنان ميريدول،



الذي يعمل على:

- الوقاية من مشاكل الفم.
- الوقاية من نزيف اللثة.
- حماية الأسنان من التسوس.
- الوقاية من تراكم البلاك.
- حماية الفم واللثة والأسنان على المدى الطويل.

ويمكن استخدام غسول أسنان ميريدول بالطريقة الموضحة أدناه:

- وضع ١٠ مل من المحلول دون تخفيفه.
- المضمضة به لمدة ٣٠ ثانية ثم يبصق.
- تجنب بلع المحلول بعد الانتهاء من المضمضة.
- تجنب تناول الأطعمة أو المشروبات لمدة نصف ساعة بعد المضمضة.
- تغيير فرشاة الأسنان كل ٣-٤ شهور.
- تنظيف اللسان دائماً.



- استخدام خيوط الأسنان يومياً، مع أهمية مضمضة الأسنان بعد الانتهاء.
- مراجعة طبيب الأسنان بشكل دوري.
- اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن.
- الحرص على تناول كميات وفيرة من السوائل وخاصة الماء.

هل الإقلاع عن التدخين يساهم في التخلص من مشكلات الأسنان؟

في حال التدخين لسنوات طويلة، فإن الإقلاع عن التدخين يمكن أن يحسن صحة الفم ويقلل من احتمالية الإصابة بأمراض اللثة وفقدان الأسنان، وأكدت العديد من الدراسات أن الإقلاع عن التدخين يقلل من خطر ظهور وتطور أمراض اللثة، والإقلاع عن التدخين لا يحمي الأسنان فقط، بل يقلل من فرص الإصابة بالعديد من المشكلات، منها:

- سرطان الفم.
- أمراض الرئة.
- أمراض القلب.
- مشكلات صحية أخرى.

نظراً لأن التدخين يضعف جهاز المناعة؛ يصبح من الصعب أيضاً على الجسم مقاومة العدوى، ما يؤدي إلى ضعف العظام الداعمة للأسنان وبالتالي فقدان الأسنان.



ادارة العلاقات العامة

Email: facultyofdentistry187@gmail.com