



عملي طب الفم الوقائي

Dr. Jawad Haydar

ماجستير في طب الفم

1- الخيوط السنية (dental loss):

إن إزالة اللويحة بين السطوح الملاصقة للأسنان هو أمر حتمي من أجل صحة النسيج الداعمة. لا توجد تقنية تفريش بما فيها تفريش الأسنان الميكانيكي تضمن إزالة اللويحة بين السطوح الملاصقة.



العديد من المرضى عند سماعهم عبارة «خيوط سنية» يفكرون مباشرة بطعام محصور بين الأسنان، وليس لديهم فكرة حول كيفية تنظيف السطوح الملاصقة، لهذا يجب أن يعلموا ما عليهم أن ينجزوه ولماذا وكيف وبأي أداة.

أشكال الخيط السني:

1. مشمعة، وغير مشمعة (waxed/ non-waxed).
2. منكهة، وغير منكهة (flavored/ unflavored).
3. مفلورة، وغير مفلورة (fluoridated/ non-fluoridated).
4. ثخينة، ورفيعة (thick/ thin).

فوائد الخيط السني:

1. يحد من انتشار نخر الأسنان.
2. يحد من انتشار أمراض اللثة.
3. يخفف من البخر الفموي (رائحة الفم الكريهة).

مساوئ الخيط السني:

- 1- تحتاج إلى مهارة لا يمتلكها الكثير من المرضى.
- 2- تحتاج إلى وقت كبير.

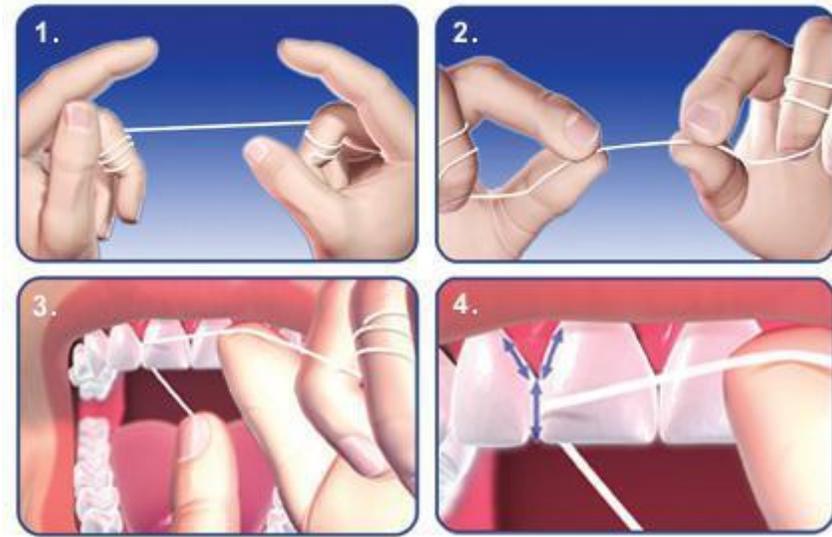
3- يمكن لاستعمالها الخاطئ أن يؤدي الحليمات اللثوية.

طريقة استعمال الخيوط السنية:

- نلف خيطاً بطول حوالي 45 سم حول نهاية الإصبع الوسطى لليد اليمنى واليسرى بحيث نترك قطعة خيط بدون لف بما يعادل طول الإبهامين الأيمن والأيسر.

- تدفع الخيط في المسافة بين السنية بهدوء، وبالاستعانة بالإبهام والسبابة وبحركات دهليزية - لسانية، ولثوية - طاحنة يتم تنظيف السطحين الملاصقين الأنسي والوحشي ضمن المسافة بين السنية.

- تكون المسافة بين الأصابع الموجهة للخيط حوالي 1.5 سم لتأمين سيطرة جيدة على الخيط السني.



الاستعمال:

توصي الجمعية الأمريكية لطب الاسنان بالتنظيف بين الأسنان مرة واحدة يوميا، ويجب أن تكون قبل تفريش الأسنان لكي تسمح للفلور الموجود في معجون الأسنان بالوصول الى المناطق بين الأسنان.

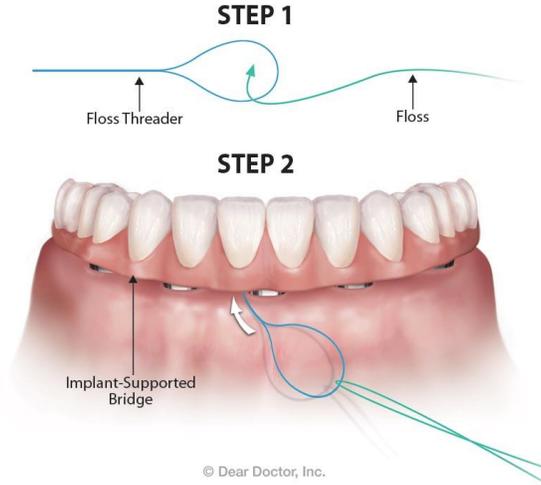
* تم تطوير عدة أنواع من حوامل الخيوط السنية (floss holder) بهدف تسهيل استخدام الخيوط السنية وتسهيل الوصول إلى المسافات بين السنية.

* يتوفر بنوعين أحدها نبوذ يستعمل لمرة واحدة، والآخر قابل للاستعمال المتكرر.



* يمكن استعمال خيوط سنية مقواة floss threaders:

- للتنظيف تحت الدمى.
- وعندما يكون تماس الأسنان شديد لا يسمح بمرور الخيوط السنية العادية.
- وللتنظيف بين أسلاك التقويم.
- نقوم بحركات دهليزية - لسانية، ولثوية - طاحنة.



الخيوط الممتازة (superfloss): هي نوع من الخيوط السنية التي تكون فيها القطعة صلبة في إحدى نهايتها من أجل سهولة تسليكها تحت دمي الجسر أو الأسلاك التقويمية، والقسم الباقي يكون خيط سني غير مشمع مكون من مادة تشبه الاسفنج. بديل جيد عن الخيط السني التقليدي.

* يتوفر على شكل قطع، تتكون كل قطعة من ثلاثة أجزاء:

1- جزء بلاستيكي قاس قادر على الدخول أسفل الدمى.

2- منطقة إسفنجية فعالة في إزالة اللويحة.

3- 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 الإسفنجي، ويدفع بالاتجاه الذروي - التاجي على سطح الدعامة بحركات متكررة، كما يستخدم لتنظيف الجزء السنخي من الدمية.

2- الأوتاد الخشبية (toothpicks):

* تستعمل مع المسافات بين السنية الواسعة نسبياً بسبب تراجع اللثة.

* تستخدم الأوتاد الخشبية (wooden toothpicks) لإزالة فضلات الطعام المنحصرة في

المسافات بين السنية، وهي تساعد إلى حد ما الخيوط السنية في إزالة اللويحة.

تصنع الأوتاد من الخشب الطري، ويكون مقطعها ثلاثي الزوايا ليتناسب مع شكل المسافة بين

السنية، توجد أوتاد بلاستيكية ميزتها أنها لا تتكسر نهايتها وتبقى ضمن المسافة بين السنية

وربما تحت اللثة كما يحدث أحياناً مع الأوتاد الخشبية (أوتاد التنظيف).

تستعمل أوتاد التنظيف بحركات دهليزية - لسانية في المسافات بين السنية الواسعة نسبياً.



3- الفرشي بين السنية interdenal brushes:

تعد الفرشي بين السنية أفضل وسيلة لتنظيف السطوح الملاصقة من اللويحة الجرثومية. بسبب فعاليتها العالية وسهولة استخدامها وتوفرها للوقت بالمقارنة مع الخيوط السنية. ولكن ما يحد من استعمالها حاجتها إلى مسافات بين سنية واسعة مفتوحة. تستخدم هذه الفرشاة لتنظيف السطوح الملاصقة ومفترق الجذور المكشوف والمناطق صعبة الوصول وخلف الرحي الأخيرة ومناطق الأسنان المترابكة وحول التعويضات الثابتة والأجهزة التقويمية الثابتة وحول الزراعات السنية. تتوفر بأشكال وأحجام مختلفة، مخروطي أو أسطواني، يتم اختيار قطر الفرشاة حسب 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.



التنظيف بين السني الآلي (powered interdental cleaning):

تتوفر أدوات تنظيف بين سنية آلية، وهي ذات فعالية مساوية للخیوط السنية العادية في إزالة اللويحة والتقليل من الالتهاب اللثوي، ولكنها طبعاً أسهل بكثير في الاستعمال، كما أنها أمينة وغير مؤذية.

- **خيط سني آلي:** قدمت بعض الشركات فرشاة آلية مع رأس قابل للتبديل بخيط آلي يعمل بالاهتزاز على السطوح الملاصقة.

- **فرشاة بين سنية آلية:** تعمل بحركة دورانية ضمن المسافة بين السنية.

4- المخروط المطاطي المنشط (Rubber tip stimulator):

مخروط مطاطي (أو بلاستيكي) له حامل يسهم في تنظيف المسافة بين السنية، ولكنه بشكل أساسي يعمل على تدليك اللثة وتنشيطها وتعزيز الدوران الدموي فيها، ولكن مع تراجع أهمية تدليك اللثة وتراجع أهمية استعمال المخروط المطاطي المنشط.

5- أجهزة الإرواء الفموي (oral irrigation):

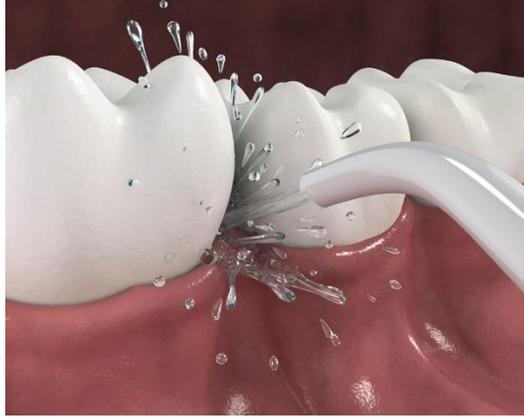
وسيلة عناية فموية جيدة تعتمد أجهزة الإرواء على التنظيف بضغط الماء، فهي طريقة مساعدة جيدة ولكنها غير كافية وحدها لإزالة اللويحة الجرثومية، وتتحصر فوائدها فيما يلي:

1- تنظيف مناطق أسفل الدمى وحول التيجان وحول العناصر التقويمية.

2- الإرواء وسيلة فعالة، ويمكن أن تكون بديلاً عن الخیوط السنية (Barnes et al 2005).

3- لها تأثير مدلك للثة ومنشط للدوران الدموي.

4- لها تأثير نفسي وتعطي نوعاً من الانتعاش.



آلية تأثير الإرواء الفموي:

- 1- يزيل ميكانيكياً اللويحة غير الملتصقة (unattached plaque) العالقة في المسافات بين السنية، ويمكن أيضاً للإرواء الفموي أن يزيل اللويحة ضعيفة الالتصاق.
 - 2- يؤثر على نوعية اللويحة المتبقية، حيث يعمل الإرواء على تمديد الذيفانات الجرثومية ونتاجات الجراثيم، وبالتالي يضاعف كثيراً من سمية اللويحة المتبقية ويغير في البيئة تحت اللثوية، مما يؤدي إلى كبح النشاط الجرثومي، والتخفيف من شدة الالتهاب اللثوي.
 - 3- لا ينصح باستخدام هذه الأجهزة عند من لديه:
 - A - أمراض قلب روماتيزمية.
 - B- من أجرى جراحة قلبية.
 - C - مرضى التهاب النسيج الداعمة السنية المترافق مع حالة سكري غير مضبوط.
- الإرواء الفموي نوعين:
- 1- إرواء مهني (professional irrigation) للعمل ضمن العيادات.
 - 2- إرواء منزلي (home irrigation).