



إدارة طب الأسنان



تعزيز صحة الفم والأسنان  
الأسيوط الخليجي الموحد



وزارة الصحة



# المحة النفسية ومحة الفم والأسنان



إدارة طب الأسنان

2015

twitter:@ s\_oral\_health  
www.smile-mohkw.com

العناية بصحة الفم منذ الصغر  
وما يترتب عليها من صحة فموية  
جيدة؛ قد يكون سببا في تعزيز  
الثقة بالنفس وتقدير الذات  
والاستقرار النفسي.



- تفريش الأسنان مرتين يوميا لمدة 3 دقائق واستخدام الخيط الطبي مرة واحدة يوميا.
- استخدام معجون أسنان يحتوي على الفلورايد.
- استخدام فرشاة أسنان ذات شعيرات ناعمة لأنها لا تسبب تخرش لأنسجة اللثة .
- استبدال فرشاة الأسنان كل 3 أشهر و فور تلف شعيراتها.
- تجنب التدخين.
- تناول غذاء صحي وتجنب الوجبات الخفيفة الغير صحية.

- الإصابة برائحة فم كريهة مما يؤدي إلى نفور الأصدقاء ويزيد من عزلة المريض.
- اضطراب تناول الطعام "مرض النهام" والإقبال على تناول الطعام بإفراط ثم التقيؤ يعرض الأسنان لأحماض المعدة باستمرار ويؤدي إلى تآكل الأسنان.
- اضطراب جهاز المناعة الناتج عن الضغط النفسي يؤدي إلى ظهور تقرحات الفموية المتكررة.
- احتكاك الأسنان أو صرّ الأسنان يؤدي إلى تآكل الأسنان وتشققها وتراجع وانحسار اللثة .
- قضم الأظافر والأقلام يؤدي إلى تآكل أو كسر الأسنان.

## نصائح للوقاية من أثر الاضطرابات النفسية على صحة الفم

- معرفة سبب الاضطراب النفسي ومراجعة أخصائي الصحة العامة والأخصائيين النفسيين للوقوف على أسباب المشكلة وتلقي العلاج اللازم.
- مراجعة طبيب الأسنان بانتظام للإطمئنان على سلامة الأسنان واللثة ولتلقى الإجراءات الوقائية اللازمة والعلاجية إن لزم الأمر واتباع النصائح والإرشادات التي يقدمها الأطباء.
- ممارسة الرياضة وأخذ قسط وافر من النوم والتفكير الإيجابي يساعد على تحسن الحالة النفسية فتقل عوامل خطورة الإصابة بأمراض الفم والأسنان.

توصل الباحثون إلى وجود صلة بين أمراض الفم و التوتر وبعض الاضطرابات النفسية الأخرى مثل القلق والإكتئاب والشعور بالوحدة، حيث يصاحب ذلك أحيانا مشاكل فموية مثل كز الأسنان، جفاف الفم و متلازمة حرق الفم، كما أن هذه الاضطرابات قد تكون سببا في تراخي الفرد في العناية بنظافة فمه وأسنانه مما يمهّد الطريق إلى الإصابة بتسوس الأسنان والتهابات اللثة والأنسجة الداعمة نتيجة عدم قدرة جهاز المناعة على مقاومة مسببات الأمراض .

## الأثار السلبية للاضطرابات النفسية على صحة الفم

- أكدت الدراسات أن نشاط البكتيريا المسببة لتسوس الأسنان يزداد أثناء فترات القلق والاختبارات وحالات الإحباط أوالضغط النفسي .
- لجوء البعض للتدخين وما له من أثر على اللثة والأسنان.
- لجوء البعض لتناول الحلوى والسكريات مع عدم العناية بالصحة الفموية بسبب الإكتئاب أوالقلق مما يؤدي إلى تفاقم مشكلة تسوس الأسنان وأمراض اللثة إلى مراحل الألم وخراج الأسنان وبالتالي فقدّ الأسنان، وكذلك

