

من فوائد تنظيف الأسنان

تعلمنا منذ الطفولة أهمية تنظيف الاسنان. فاستخدام الفرشاة والمعجون لتنظيف الاسنان يوميا يقلل من تراكم البكتيريا في طبقة المينا (Enamel)، ويمنع ظهور الثقوب وامراض اللثة ويوفر لنا اسنان بيضاء وابتسامة جميلة. ولكن ليس هذا فقط! فقد اتضح ان هناك العديد من المزايا الاخرى والغير متوقعة والتي تحدث بسبب تنظيف الاسنان.

الوقاية من الامراض التنفسية:

للوهلة الاولى لا توجد علاقة واضحة بين امراض الجهاز التنفسي وتنظيف الاسنان ولكن بحسب ما تبديه بعض الدراسات، هناك ارتباطا وثيقا ما بين الاثنين. فمرض الانسداد الرئوي المزمن (COPD) والتهاب الرئوي يحدثان عندما تخترق البكتيريا الجهاز التنفسي السفلي، اما امراض اللثة هي عدوى يسببها تراكم البكتيريا حول السن. في يناير 2011 انتشرت دراسة ربطت بين امراض اللثة وامراض الجهاز التنفسي، وتبين في الدراسة ان الاشخاص اللذين يعانون من التهاب اللثة تطور لديهم التهاب في الجهاز التنفسي بشكل ملحوظ جدا.

الحفاظ على حمل صحي وسليم:

خلال فترة الحمل ينبغي النظر في النظام الغذائي، ضغط الدم، الوزن، مستوى النشاط والمزيد من الامور لن نتطرق اليها هنا. لكن صحة الفم واللثة لا تستثنى ايضا من هذه القائمة. اذ ان النساء الحوامل تملن الى تطوير والتعرض لالتهابات اللثة البسيطة التي تتسم عادة بتورم واحمرار في اللثة، والاهتمام بتنظيف الاسنان يمنع التورم البسيط من ان يتطور لامراض في اللثة.

امراض اللثة هي اكثر من تهيج او انزعاج مؤقت، فهي قد تعد خطرا من الممكن ان يسبب اضرار جسدية عند الام والطفل. ففي دراسة اجريت على 450 امراة وجد ان النساء اللواتي لديهن امراض في اللثة اكثر عرضة للولادة المبكرة وولادة اطفال ذوي وزن منخفض.

بالمعرفة نضع الفرق ...

With Knowledge, We make the Difference ...

المساعدة على تخفيف الوزن:

بعد تنظيف الاسنان قد لا تشعر برغبة في تناول كوب من العصير الطازج. اذ ان رائحة النعناع المنعشة التي يضيفها تنظيف الاسنان في الفم، قد تجعلك لا ترغبين بتناول اي طعام او شراب بعد التنظيف. لذا فتنظيف الاسنان قبل النوم يمنعك من تناول الوجبات الخفيفة التي لا داعي لها خلال ساعات المساء. فعملية تنظيف الاسنان قد تبدو كاشارة روتينية للجسم بان عملية تناول الطعام قد انتهت. بالاضافة الى ان القيام بالتنظيف قد يحرق بعض السعرات الحرارية، فتنظيف الاسنان مرتين في اليوم لمدة دقيقتين في كل مرة، قد تحرق ما يقارب 3,000 سعرة حرارية في السنة، اي اننا نفقد تقريبا كيلوغرام في السنة فقط من خلال تفريش الاسنان.

إعداد : هبة الله جوهر

المرجع :- موقع "ويب طب "

بالمعرفة نصنع الفرق ...

With **Knowledge**, We make the **Difference** ...