

صحة الفم والنظام الغذائي لدى فقد الأسنان

الطعامية ويجعلها سهلة البلع، إضافة إلى احتوائه على إنزيمات هاضمة ضرورية في المرحلة الأولى من مراحل الهضم. إن أغلب الناس يمضغون الطعام بطريقة آلية غير واعية، أي يزدردون طعامهم دون اهتمام فيما إذا كان الطعام في أفواههم قد امتزج باللعاب بالكامل وتحول تماماً إلى عجينة ليّنة أم لا.

إن بلع الطعام قبل مضغه جيداً في الفم يجعله يعبر من خلال الجهاز الهضمي قبل أن يتفكك بالكامل فيخرج من الجسم دون أن الإفادة من العناصر الغذائية فيه. إن عملية المضغ الصحيحة مهمّة جداً لأنها تؤدي، ليس فقط إلى تخفيف الوزن، ولكن أيضاً إلى تحسين الصحة بشكل عام لأن المضغ الجيد يسهل على الأمعاء عملية امتصاص كامل العناصر المغذية من الطعام اللازمة لتحسين صحة الفم وصحة الجسم. إن الاعتياد على تناول اللقم الصغيرة يُسهل من تكرار حركات المضغ، كما يصبح الإنسان واعياً بشكل جيد لمعرفة مقدار ما يأكل من الطعام ويتمتع به ويشعر بالرضا والشبع بشكل أفضل مما لو تناول طعامه بسرعة.

الغذاء المتكامل

من الضروري أن يكون الغذاء متكاملًا ويحتوي المواد المغذية الملائمة للفئات العمرية المختلفة. وقد قامت مدرسة الصحة العامة في جامعة هارفارد مؤخراً بتصميم نظام غذائي جديد يدعى "صحون الأطعمة الصحية" بدلاً عن "دليل أهرامات الأطعمة" الذي كان شائعاً لسنوات طويلة في اختيار الأغذية. يعتمد النظام الجديد على تقديم نظام أكثر شمولاً في اختيار المكونات الرئيسية الصحية للتغذية وهي:

١) تناول البروتينات الموجودة في الأسماك والدجاج والبقول والمكسرات والإقلال من اللحوم الحمراء واللحوم المُعالجة التي يمكن

يهدف طب الأسنان الحديث لدى الأفراد الذين فقدوا أسنانهم بشكل جزئي أو كامل إلى تقديم التعويض الملائم لهم لإعادة الوظائف الطبيعية للفم التي تتضمن تأمين التغذية الجيدة وصحة الفم الكاملة المتممة لصحة الجسم، إضافة إلى الناحية الجمالية للفم والوجه والتحدث بوضوح، ليس فقط للكبار في العمر، بل أيضاً للأعمار الأخرى نظراً لتزايد متوسط العمر والحاجة لبقاء الأسنان في الفم طيلة الحياة..

أظهرت البيانات العلمية والوبائية العلاقة المشتركة المستمرة طوال الحياة بين التغذية وصحة الفم والأسنان وارتباطها بالصحة العامة ورفاه الإنسان. مضغ الطعام، هي عملية معقدة تشارك فيها العضلات الفكية والوجهية والصدغية مُحدثة أنماطاً إيقاعية لحركات الفك السفلي أثناء قيام الأسنان بقطع الطعام وسحقه وطحنه وتحريكه في الفم بمساعدة اللسان. ويقوم اللعاب بدور هام في هذه العملية حيث يرطب الكتلة

تعتبر التغذية وتناول الطعام ومضغه وبلعه من التحديات الكبيرة التي تواجه طبيب الأسنان مع المرضى البالغين الذين فقدوا أسنانهم بشكل جزئي أو كامل، أومع وجود التعويضات السنية الثابتة أو المتحركة أومع وجود الزرعات. ويزداد ذلك صعوبة كلما ازداد عدد الأسنان المفقودة لديهم مما يؤثر على القدرة الوظيفية للأسنان وعلى نوعية الغذاء والنظام الغذائي، مع حرمانهم من تناول المواد المغذية التي هم بأمس الحاجة لها لتأمين صحة متكاملة. وقد



الاسباب الرئيسية لفقد الاسنان.

SUMMARY

ORAL HEALTH AND DIET IN TOOTH LOSS

Dental caries and periodontal disease are the main causes of tooth loss that should be replaced by bridges, partial or full dentures, or implants. These replacements will impact on the ability of patient to chew and swallow the food for obtaining the nutrients, and to keep the natural functions of the mouth, that include good nutrition,

healthy mouth, esthetic appearance of the face and speaking clearly, for all ages. Nutritional status is the condition of health as it relates to food and nutrient intake, absorption, and utilization. It is an important factor in immunity and resistance to oral infections. Diet is essential to support nutritional status. A healthy diet contains

all the necessary nutrients in amounts needed to meet individual needs. Healthy Eating Plates are recommended for persons with tooth loss and with replacements. Collaboration between dietetics practitioners and oral health care professionals is useful for oral health promotion and disease prevention and intervention.

جديد

Tetric® N-Bond Universal

اللاصق المتسامح العام الإستعمال



تخريش اختياري



تخريش ذاتي



تخريش كلي

عام الإستعمال
لإجراءات اللاصق المباشرة
وغير المباشرة



- استعمال عام - لكل إجراءات اللاصق وكل تقنيات التخريش
- نتائج قابلة للتنبؤ - تلاصق متين على العاج الرطب أو الجاف جداً
- طريقة توزيع عامة الإستعمال - متوفر في قوارير وفي القلم المريح VivaPen®

www.ivoclarvivadent.com

Ivoclar Vivadent AG

Bendererstr. 2 | 9494 Schaan | Liechtenstein | Tel. +423 235 35 35 | Fax +423 235 33 60

ivoclar
vivadent®
passion vision innovation

تؤثر التغذية و النظام الغذائي على صحة الفم بعدة اشكال. فمثلاً تؤثر التغذية على النمو القحفي- الوجهي و حدوث سرطان الفم وأمراض الفم الخمجية المتضمنة أمراض التسج الداعمة وتسوس الأسنان ، بالإضافة إلى تطور العيوب المينائية وتآكل الأسنان

وكانت مدرسة الصحة العامة في جامعة هارفارد قد بدأت في إجراء بحث واسع في عام ١٩٨٦ شارك فيه أكثر من ٢٩٠٠٠ طبيب أسنان ومازال مستمراً حتى الآن Health Professional's Follow-up Study (HPFS) حيث يقومون كل أربع سنوات بملء استمارة تحتوي أسئلة مفصلة حول أنماط الحياة، والقصة الطبية لصحة الفم وصحة الجسم مع أخذ عينات من الدم من بعض المشاركين. وقد قدمت نتائج هذا البحث معلومات فريدة وهامة حول الوقاية من أمراض القلب، وبعض السرطانات، ومقابل سرطان الفم، وأمراض النسيج الداعمة وبعض الأمراض الخطرة الأخرى. وقد تم استخدام بيانات هذا البحث كمراجع في العديد من الدراسات العلمية.



تعويض متحرك تقليدي.



تعويض سن مفقودة بالزرعات السنية.

الفئات المستهدفة

إن التغذية والغذاء هما عاملان هامين لتحسين صحة الفم وصحة الجسم لكافة الفئات العمرية. إلا أن الفئات الأكثر استهدافاً هم المسنون والحوامل والأطفال.

المسنون

يُعتبر حالياً الأفراد في العمر ٦٥ سنة وما فوق ، الفئة الأسرع نمواً في أمريكا الشمالية حيث تشكل ١٣٪ من مجموع السكان، وفي أوروبا حيث تشكل ١٨٪، ومن المتوقع ان تصبحا بنسبة ٣٠٪ في العام ٢٠٣٠. ونظراً لتزايد معدل العمر في هذه المجتمعات، فقد ترافق ذلك بتزايد المشاكل والمصاعب التي تواجه المسنين في التغذية وتناول الغذاء لدى فقد أسنانهم جزئياً أو كاملاً أو لدى تعويضها مما يشكل ذلك تحدياً للعاملين في التغذية وتخطيط وتقديم برامج الرعاية الصحية ، بما فيها صحة الفم، التي تتضمن المعالجة والوقاية وبرامج التثقيف الصحي وتعزيز الصحة الجسدية والنفسية والاجتماعية. وتبلغ نسبة المسنين الذكور في البلدان العربية حالياً ٣.٩٩٪ والإناث ٣.٢٤٪ ومن المتوقع أن تصل في العام ٢٠٢٥ إلى ٥.٦٣٪ للرجال ٦.٥٣٪ للنساء، ويواجه هؤلاء نفس المشاكل الصحية الموجودة في الدول المتقدمة، مع تراجع في الخدمات الصحية المقدمة لهم. في بلدانهم.

الوعائية، وسرطان الفم والبلعوم وهشاشة العظام، حيث يلعب الإكثار من تناول بعض الأغذية من قبل هؤلاء المرضى على زيادة انتشار وشدة هذه الأمراض وبالتالي تأثيرها على صحة الفم. التي يمكن ملاحظتها من خلال الفحص السريري للنسج المخاطية في الفم ومن معرفة القصة المرضية للمريض ومن معرفة أنواع وأشكال الأغذية التي يتناولها.

وتعد النسج الفموية اللينة من أولى النسج في الجسم التي تظهر عليها العلامات السريرية التي توضح وجود نقص في بعض المواد المغذية ، حيث أن دورة تشكل خلاياها تحتاج إلى ٣-٧ أيام فقط. فمثلاً يمكن مشاهدة علامات نقص بعض الفيتامينات المنحلة في الماء كالفيتامين C والفيتامين B، والبروتين، والحديد على سطح النسج اللينة في الفم. إلا أن هذه العلامات السريرية لا تكفي لوحدها لتشخيص وجود نقص في المواد المغذية، بل يجب مرافقتها بتسجيل السيرة المرضية للمريض وتحديد أنواع وأشكال الأطعمة التي يتناولها وطرق تحضيرها. وكذلك يمكن أن تتظاهر أيضاً على نسج الفم اللينة تأثيرات تناول كميات زائدة من المواد المغذية مثل التسمم بالفيتامين A.

أن تزيد من احتمالات التعرض لأمراض القلب والسكري وسرطان الكولون وزيادة الوزن.
٢) تناول الخضار المختلفة باستثناء البطاطا التي يمكن ترفع من سكر الدم.
٣) تناول الفاكهة المختلفة الألوان.
٤) استعمال الزيوت الصحية مثل زيت الزيتون والكانولا والإقلال من الزبدة والدهون المشبعة وغير المشبعة التي تزيد من الكوليسترول الضار.
٥) الإكثار من شرب الماء، بالإضافة إلى تناول الشاي والقهوة، والإقلال من ال مشروبات السكرية كالعصائر والصودا، واقتصار تناول الحليب ومشتقاته على مرتين يومياً تجنباً للتعرض للإصابة بسرطان البروستات والمبيض.
٦) المحافظة على نمط الحياة الصحي وتدبير زيادة الوزن.

هناك علاقة واضحة بين صحة الفم والتغذية والنظام الغذائي في بعض الأمراض الجهازية في الجسم تظهر علاماتها جلياً في جوف الفم، مثل السمنة وداء السكري نموذج ١ و٢، واضطرابات المناعة الذاتية، والأمراض القلبية

امتصاص إضافي لعظم الفك بفعل الضغط المطبق عليه مع صعوبات في العض والمضغ.

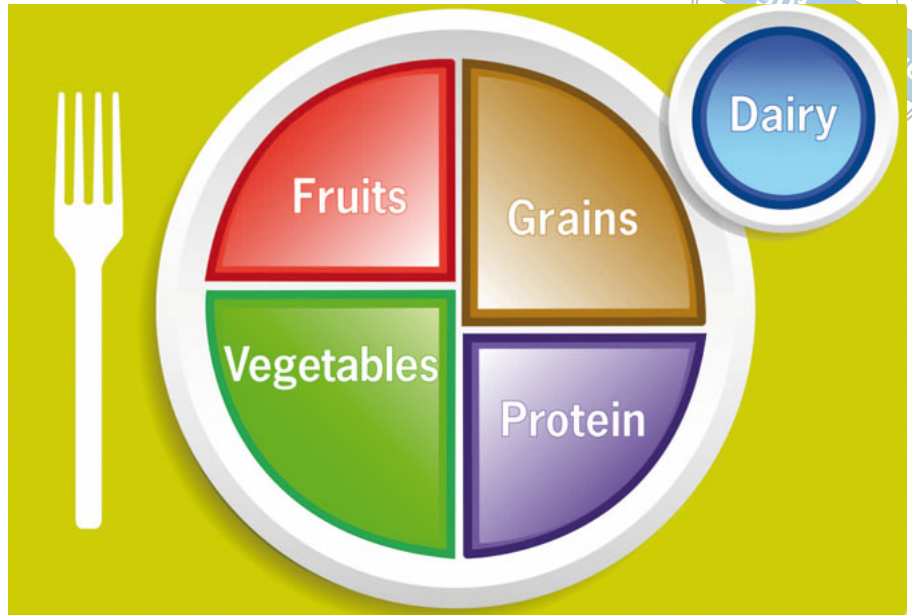
تأثير عدم تعويض الأسنان

يعطي مظهر الوجه للشخص في الثلاثين من عمره دلالة على الشباب الكامل بسبب دعم الأسنان والهيكلي العظمي لعضلات الوجه، والشفاه والخدين، مع المحافظة على وظائف الفم الطبيعية. وعندما يصبح في حوالي الخامسة والأربعين من العمر، وما زال هنا قريباً من مرحلة الشباب، قد يتعرض لفقد بعض أسنانه وخاصة الخلفية، فتحدث تغيرات غير مرئية في عظام الفك تتظاهر بغور الخدين قليلاً نحو الداخل. وعندما يزداد فقدان الأسنان مع التقدم في العمر وعدم القيام بتعويضها، يزداد امتصاص عظام الفك والوجه وتفقد الشفاه والخدين دعمها ويتظاهر المريض بالتقدم بالعمر بشكل واضح وهو في حوالي الستين من العمر. ومع تزايد فقدان العظم السنخي وامتصاص العظم القاعدي للفك السفلي، يصغر حجمه ويتناقص البعد العمودي ما بين الأنف والذقن ويترافق ذلك مع تشوه في الثلث الأسفل من الوجه مع فقدان لوظائف الفم الطبيعية ويصبح الفك عرضة للكسر، ويكون المريض قد بلغ حوالي الخامسة والسبعين من العمر.

إن إهمال تعويض الأسنان في وقت مبكر يؤدي إلى حالة تغذوية سيئة وفقدان الناحية الجمالية وتدهور الحالة الصحية للفم والوجه وصحة الجسم، بالإضافة إلى التأثيرات السلبية النفسية والاجتماعية للمريض.

تأثير فقدان الأسنان على التغذية

أظهرت عدة دراسات مستعرضة cross-sectional studies وجود علاقة بين فقدان الأسنان والتغذية. وبينت دراسات طولانية longitudinal محدودة العدد بأن فقدان الأسنان قد يؤدي إلى حدوث تغيرات في النظام الغذائي. وقد جرت استقصاءات investigations شملت ٣١٨١٣ من المهنيين الصحيين الذكور في أمريكا لمعرفة العلاقة بين فقدان الأسنان والتغيرات الغذائية المصاحبة لها وذلك من خلال تقارير ذاتية self-reported استمرت ٨ سنوات تبين خلالها بأن الرجال الذين فقدوا خمسة أسنان أو أكثر كان لديهم نقصاً هاماً في مقدار تناول الأغذية ذات الألياف والفاكهة بأنواعها، مما يحرمهم من فوائدها، مع زيادة في كمية الكوليسترول الغذائي والدهون العديدة



الغذاء الصحي المتكامل.

ارتباط بالنواحي النفسية للمريض وعلاقاته الاجتماعية. إلا أن هناك تأثيرات غير مرئية يسببها فقد الأسنان مثل سوء التغذية الناتج عن صعوبة تناول الأطعمة والتغيرات التي تطرأ على العظم السنخي alveolar bone مما يؤثر على وظائف الفم كالمضغ والكلام.

ويحتاج العظم المحيط بالأسنان عادة إلى التحفيز stimulation للمحافظة على شكله وكثافته، وهي عملية فيزيولوجية ضرورية تقوم بها الأسنان نفسها الموجودة في الفم وتعتمد على إحداث مئات من الحركات الاهتزازية الصغيرة والمستمرة طوال اليوم التي تنتج عن المضغ والبلع والتحدث وحركات اللسان حيث تضغط على الأربطة المحيطة بجذور الأسنان مُحفزة العظم على بناء الخلايا والمحافظة على شكله باستمرار. إن فقدان الأسنان الجزئي يحرم العظم من هذه المزايا حيث يصبح رقيقاً وضعيفاً وذو حجم أصغر مما هو لدى وجود الأسنان، ويتناقص عرض العظم بنسبة ٢٥٪ خلال السنة الأولى بعد فقد الأسنان، وبمقدار ٤ ملم في الارتفاع خلال السنوات القليلة القادمة مع تناقص تدريجي في سماكة النسيج اللثوية حيث تنعكس هذه التغيرات بالتالي على قابلية المريض للقيام بوظائف العض والمضغ والكلام. وتزداد هذه الحالة سوءاً بشكل خاص لدى الوصول إلى مرحلة الدرد الكامل edentulous، حيث يضطر المريض لوضع تعويض متحرك كامل full denture الذي يؤدي بدوره إلى حدوث

الحوامل والأطفال

تحتاج المرأة الحامل إلى نظام غذائي خاص يلبي حاجتها وحاجة جنينها بحيث يتضمن تناول البروتينات والخضار والفاكهة والإقلال من الدهون، إضافة إلى تناول المكملات الغذائية والفيتامينات والمعادن تحت إشراف أخصائي التغذية. ونظراً لتزايد انتشار تسوس الأسنان عند الأولاد، وحيث أنه مرض قابل للوقاية، كان من الضروري أن تقوم الأم خلال الفترتين، ما قبل وما بعد الولادة، بتطبيق الإجراءات الوقائية من التسوس عن طريق تناول الفلوريدات والإقلال من تناول السكريات والحلولة دون انتقال الجراثيم المحدثه للتسوس من فمها إلى فم وليدها عن طريق عدم تذوق طعامه بلسانها وعدم إطعامه بملعقتها. وقد أظهرت الدراسات بأن تناول الأم الحامل في هذه الفترات للسكر البديل xylitol وغسل الفم بمحلول chlorhexidine يُنقص من فاعلية جراثيم الفم لديها وانتقالها إلى فم الوليد. أن تطبيق هذه الإجراءات المبكرة هي الخطوات الأولى في حماية أسنان الأطفال من التسوس ومنع تطوره والمحافظة على بقاء الأسنان في الفم، وخاصة الدائمة، مع ضرورة الاستمرار بتقديم النظام الغذائي الملائم للأم وليدها للمحافظة على صحة الفم والصحة العامة لديهما.

تأثيرات فقدان الأسنان

تعتبر الناحية الجمالية للفم والوجه الأكثر تأثراً بفقدان الأسنان لأنها ملفتة للنظرونا



تغيرات الوجه حسب العمر.

غير المشبعة polyunsaturated fat بشكل يزيد عن أولئك الذين لم يفقدوا أسنانهم. وفي دراسة لاحقة أجرت بعد عامين حول صحة الممرضات أظهرت حدوث تغيرات غذائية ضارة لديهم مع ميل من النساء الذين فقدوا نفس العدد من الأسنان إلى تجنب تناول الأطعمة القاسية والطازجة مثل الجزر والتفاح والأجاص. وبالرغم من كون هذه التغيرات طفيفة، إلا أنه قد يكون لها تأثيرات سلبية على الصحة العامة.

الجسور السنية

وهي الجسور الثابتة التي يتم فيها تعويض سن واحدة مفقودة أو أكثر بحيث تؤمن الناحية الجمالية والوظيفية للمريض، ويمكن أن تدوم في الفم بين 7-10 سنوات أو أكثر إذا تم تطبيق قواعد التصحح الفموي من قبل المريض يومياً، ومن قبل طبيب الأسنان أو المساعدة بشكل دوري. إن إهمال تنظيف ما حول دعائم abutments الجسر وتحت الدمى pontics يزيد من تراكم فضلات الطعام والجراثيم مما يؤدي إلى حدوث تسوس الأسنان وتآكل الأسنان و التهابات في النسيج الداعم وتشكل الجيوب حول جذور الدعائم، إضافة إلى انطلاق رائحة الفم الكريهة. وكثيراً ما تسبب هذه الإصابات إزالة الجسر ودعاماته وتفاقم الحالة لزيادة عدد الأسنان المفقودة في الفم. ومن الممكن تجنب هذا الفشل إذا تم تحضير الجسر بطريقة علمية وصحية تسهل على المريض تناول الأطعمة المختلفة وإجراء التنظيف اللازم بعدها بالوسائل المعروفة.

الصفائح السنية

يمكن أن يؤثر فقد الأسنان وتعويضها بصفائح جزئية أو كاملة على قابلية المريض في العض والمضغ وبلع الطعام، وفي نهاية المطاف يؤثر على نوعية الغذاء والحالة التغذوية. إن قابلية الأكل باستخدام الصفائح المتحركة لا تعادل تلك بوجود الأسنان الطبيعية. وقد أظهرت غالبية الدراسات المنشورة بأنه لا يمكن المقارنة بين نوعية التغذية لدى الأفراد ذوي الأسنان الطبيعية، ونوعية التغذية لدى مستخدمي الصفائح المتحركة التي تُعيق من تناول الأغذية المتكاملة والغنية بالمواد المغذية اللازمة يؤدي إلى حدوث سوء التغذية، وخاصة لدى الكبار في العمر الذي يمثلون الشريحة الأكبر في المجتمع الذين يستخدمون الصفائح المتحركة الجزئية أو الكاملة. وتعادل القدرة على مضغ الطعام لدى مستخدمي

الضارة حيث ينعكس ذلك بشكل إيجابي على صحة الفم وصحة الجسم. وكلما تم تطبيق هذه الإجراءات الوقائية مبكراً وقبل تطور المرض، كلما ساهم ذلك في بقاء الأسنان في الفم لمدة أطول.

وعندما يضطر طبيب الأسنان إلى قلع سن أو أكثر، عليه أن يشرح للمريض نتائج ذلك على عملية مضغ الطعام والتغذية وتأثيرها سلبياً على صحة الفم والصحة العامة وضرورة تعويض الأسنان المفقودة بالطريقة الملائمة للاستمرار في تناول الغذاء والمواد المغذية اللازمة. وعليه أن يشرح للمريض أشكال التعويضات المتوافرة مع توضيح طرق تحضيرها، وسلبياتها وإيجابياتها من حيث تناول الأطعمة خاصة، وتكاليفها التقريبية.

وقد يحتاج طبيب الأسنان للتعاون مع الأخصائي بالتغذية لدى وجود بعض الأمراض الجهازية المزمنة لدى بعض المرضى ومتابعتها معاً.

إن التغيرات الاجتماعية والاقتصادية التي تطرأ حالياً على برامج الرعاية الصحية الفموية في غالبية دول العالم تحتاج إلى إعادة تدريب وتأهيل المهنيين الصحيين العاملين في صحة الفم للعمل بالمشاركة مع الأخصائيين في التغذية والأنظمة الغذائية وأنماط الحياة من أجل تقديم خدمات متكاملة في صحة الفم والصحة العامة وخاصة في المجتمعات التي تحتاجها.

د.نبيل البيروتى

استشاري في الصحة السنية العمومية
nabilbeirut@gmail.com

الصفائح المتحركة العادية حوالي 20% إلى 25% مما هي لدى ذوي الأسنان الطبيعية. ويميل هؤلاء عادة إلى تجنب تناول الفاكهة والخضار الطازجة. وينصح عادة أطباء الأسنان مستخدمى الصفائح الكاملة المتحركة باستخدام الشوكة والسكين لقطع الطعام لأجزاء صغيرة مما يساعد على ترطيبها باللعاب ومضغها بسهولة وبلعها.

الزرعات السنية

على خلاف الجسور الثابتة والصفائح المتحركة، لقد تم تصميم الزرعات السنية لتعويض سن واحدة أو أكثر لتكون دائمة في الفم وتؤمن كافة وظائف الفم من ناحية تناول الطعام وجمالية الوجه والكلام. وكذلك يمكن تثبيت الصفائح الكاملة في الفم بواسطة عدة زرعات يتم غرسها في الفكين أو لأحدهما لتأمين الراحة والكفاية للمريض. وقد أظهرت نتائج الدراسة التي قام بها Awad ورفاقه بأن الصفائح الكاملة المدعمة بالغرسات أكثر فعالية في العض والمضغ بالمقارنة مع الصفائح العادية.

دور أطباء الأسنان

يجب على أطباء الأسنان القيام بدور أكثر فاعلية للمحافظة على بقاء الأسنان سليمة في الفم عن طريق حث المرضى على تطبيق الإجراءات الوقائية لمنع حدوث تسوس الأسنان وأمراض النسيج الداعم، وهما المؤشران الرئيسيان لفقدان الأسنان. ويرتبط ذلك بشكل أساسي بتطبيق العادات الغذائية الجيدة ونظام غني بالمواد المغذية والابتعاد عن الأغذية