

## أخصائي جراحة وتقويم الأسنان د. جان كلود: التآكل الحمضي.. تهديد جديد لأسناننا

إذا كانت كلمة «المعدة بيت الداء» تنطوي على حكمة بالغة، فإن الفم هو فاتحة الطريق إلى المعدة. لكن أسلوب الحياة العصرية أصبح يؤثر بشكل سلبي حتى على تآكل الأسنان، حيث تحتوي الأغذية والمشروبات هذه الأيام على «كمية عالية» من الأحماض التي تعمل على تليين سطح الأسنان وتفقد المواد المعدنية، ما يجعلها عرضة للضرر وتآكل مينا الأسنان. تعرف هذه الحالة بالتآكل الحمضي..

د. جان كلود أخصائي جراحة وتقويم الأسنان يتحدث عن هذا التهديد الجديد لأسناننا في الحوار التالي..

بداية.. ما هو التآكل الحمضي؟

يظهر التآكل الحمضي عند تعرض الأسنان للمشروبات الحمضية والغازية التي تضعف سطح طبقة المينا تدريجياً، وبالتالي يسبب تغييراً في تركيب ولون وشكل

ومظهر الأسنان التي تصعب حساسة بشكل واضح. وتظهر حساسية الأسنان عند تناول المشروبات الساخنة أو الباردة. وتعرف هذه الحالة بفرط حساسية الأسنان (HYPERSENSITIVE TEETH).

ما هي أولى علامات التآكل الحمضي؟

أول علامات التآكل الحمضي هو شعورنا بال ألم - وخزة عند تناول المأكولات والمشروبات الساخنة أو الباردة، تبدو الأسنان المتضررة مستديرة الشكل كما تظهر بشكل لامع ومصقول، بالإضافة إلى اصفرار خفيف بفعل تآكل الحمضيات لطبقة المينا، حيث يبرز عاج الأسنان

**علاج الحالة في أول ظهورها يوفر على المريض متاعب قد تستدعي نزع السن**

الموجود تحتها.

هل يؤثر إهمال علاج التآكل الحمضي إلى مضاعفات؟

في مرحلة متقدمة، قد تتعرض الأسنان لظهور بقع صفراء مع تشقق لأطرافها. وفي الحالات القصوى، قد تكون النتيجة ضرورة نزع السن المتضررة. معظم المرضى لا يدركون أنهم

يعانون من مشكلة التآكل الحمضي إلا عند بلوغ المشكلة مراحل متقدمة، لذا فإن التشخيص المبكر للحالة يعتبر ضرورياً جداً، قد يوفر على المريض متاعب لاحقة قد تستدعي نزع بعض أسنانه وهي خسارة كبيرة.

كيف يمكن تجنب الإصابة بالتآكل الحمضي؟

لقد شاع لدى الناس أن الوقاية خير من العلاج، وتلك بديهية يعرفها الكثيرون ولا ينسجم معها إلا القليل منهم، ولذلك فإن اتباع إرشادات نظافة الفم والأسنان هو أضمن وسيلة تقينا خطر الإصابة بالتآكل الحمضي، كما يجب تنظيف الأسنان 3 مرات يومياً وخصوصاً قبل النوم، واستعمال معجون أسنان غني بالفلور، والحد من تناول المشروبات الغازية خصوصاً بين وجبات الطعام الأساسية، وزيارة طبيب الأسنان بانتظام مرتين في السنة على الأقل.

هل يصيب التآكل الحمضي جميع الفئات العمرية رجالاً ونساءً؟

نعم.. يمكن أن تؤثر هذه المشكلة في جميع الفئات العمرية رجالاً ونساءً على حد سواء، لأن السبب الرئيسي لمشكلة التآكل الحمضي هو نمط الحياة في القرن



منتجة مادة مسببة للتسوس والتهابات اللثة.

أخيراً.. كيف نحافظ على الأسنان واللثة بحالة سليمة؟

تجنب الحلويات لأن تناولها بكثرة يؤدي إلى تسوس الأسنان بسرعة. استعمال فرشاة الأسنان وزيادة مادة الفلورايد.. حتى أن بعض البرامج الصحية تنصح بوضع الفلورايد على أسنان الأطفال مرة أو مرتين سنوياً.

**أول علامات التآكل الحمضي هو شعور بال ألم - وخزة عند تناول المأكولات والمشروبات الساخنة أو الباردة..**

ما المواد أو الأغذية التي لها تأثير إيجابي أو سلبي على صحة الأسنان؟

الأغذية المتوازنة.. التي تحتوي على نسبة جيدة من الكالسيوم (كالحليب والألبان والجبن) و الفلورايد والفوسفات ومعادن أخرى، تساعد على نمو أسنان أقوى. ورغم أهمية الفواكه في بناء الجسم السليم إلا أن الحمضيات منها تقوم بتحليل (تآكل) الطبقة الخارجية للمينا، والمشروبات الغازية تحتوي على الحمض الذي يؤثر سلباً كما أسلفنا. وعلى نسبة عالية من السكر الذي تفضله البكتيريا كغذاء لها مسببة بذلك التسوس. الحلويات والسكريات: لها تأثير سلبي حيث تقوم البكتيريا بالتغذي عليها

الحادي والعشرين، فالأحماض (باختلاف السكريات التي تسبب التسوس) موجودة في المأكولات اليومية مثل الفواكه، عصير البرتقال والمشروبات الغازية (حتى منتجات الريجيم قليلة السعرات) تذيب المعادن معظم المرضى لا يدركون أنهم يعانون من المشكلة إلا عند بلوغها مراحل متقدمة.. فالتشخيص المبكر ضروري جداً

من أسناننا، وتلين أسطحها وبالتالي تجعلها عرضة للتآكل بشكل أكبر.

## الدواء الأكثر شعبية في العالم.. الأسبيرين دواء للوقاية والعلاج من أخطر الأمراض

قرص أسبيرين أطفال يومياً أو نصف قرص أسبيرين عادي.

**2 مسكن للألم ومخفض للسكري:**

ان الأسبيرين هو علاج أيضاً ضد الصداع وهو مسكن للألم ومضاد للحمى في حالة الأمراض المعدية، ثم ان تناول جرعات قليلة منه يقلل من افراز مادة الثرومبوسكان التي يتسبب فيها مرض السكري والتي تسبب جلطة أو انسداد في الأوعية الدموية القلبية، كما أنه ينشط البنكرياس لإفراز الأنسولين الذي يحول السكر لطاقة ويقلل مقاومة الخلايا، والجرعات العالية منه تخفض السكر في البول والدم.

**4 فوائد علاجية أساسية:**

**1 علاج للقلب:**

يعتبر الأسبيرين علاجاً أساسياً للقلب، فهو يمنع تجلط الدم ويقي القلب من النوبات والموت الفجائي، وقد نشرت جامعة هارفرد دراسة أظهرت أن الأسبيرين قد أنقذ حياة الكثيرين من مرضى القلب الذي يعانون من عدم وصول الدم إلى عضلة القلب، والمعرضين للجلطات الدماغية، وكان هذا أمر مفاجئ للجميع، ان مضغ قرصين منه يعالج الأزمة القلبية الحادة وهو يقي منها أيضاً عبر أخذ

**3 علاج ضد السرطان:**

بفضل دراسات حديثة، نطاق استخدام الأسبيرين قد توسع كثيراً، لقد تقرر

شهد العام 1918 الوباء الأكثر فتكاً وهو الأنفلونزا الذي حصد بين 20 إلى 50 مليون شخص، وكان الأسبيرين هو الدواء الذي أوقف هذا الوباء! أطلق اسم "دواء العصر" عليه وتحول بشكل سريع إلى الدواء الأكثر شعبية في العالم كله، نظراً لقدراته الشفائية الكبيرة.

**حكاية الأسبيرين:**

منذ مئات السنين، عرف الإنسان القديم الأسبيرين قبل اكتشافه، ولكنه لم يكتشف قدراته الشفائية الا في عام 1899، فالأغريق والهنود الحمر والمصريين القدماء استخدموا لحاء الصفصاف (الأساس الذي يتكون منه الأسبيرين) لعلاج ارتفاع حرارة الجسم والصداع والروماتيزم وكان يستخدم للتخفيف من معاناة المرضى والجرحى.

الطبيب اليوناني القديم HIPPOCRATE استخدم هذا الدواء في كتابة وصفات للتخدير. في العام 1899 اكتشف الصيدلي هوفمان طريقة تحضيره في معامل باير وقد تم طرحه في الأسواق تحت اسم "أسبيرين".



**4 قواعد خاصة لتناول الأسبيرين:**

1 - لا تأخذ الأسبيرين على معدة فارغة  
2 - لا تأخذه بكميات كبيرة، وانتهي الا تتعدى الجرعة منه 4 غرام  
3 - لا تعطيه لطفلك الا بوصفة طبية، وخاصة اذا كان مصاباً بارتفاع الحرارة أثناء الحمى، لأنه يصعب خطراً عليهم.  
4 - اذا كنت تعانين من النزيف، أو البرو أو القرحة المعدية فانتهي لكيفية تناوله واستشيري طبيياً

**4 علاج ضد أمراض الشيخوخة:**

وقد تمت دراسة فعالية هذا الدواء في الصراع ضد خرف الشيخوخة بما فيه مرض الزهايمر والعقبول. حيث وجد أن التهابات المخ التي تؤدي إلى المرض لذلك فإن تناول الأسبيرين بشكل مستمر كفيل بحمايتهم من هذا المرض.

**يعتبر الأسبيرين علاجاً أساسياً للقلب، فهو يمنع تجلط الدم ويقي القلب من النوبات**

مثلاً أن الأسبيرين يزيد في مستوى مضاد الفيروسات وبالتالي يمكنه أن يساعد على تقوية جهاز المناعة، كما أن الدراسات الأخيرة التي أجريت بواسطة أطباء أميركيين اوصت باستخدام هذا الدواء لعلاج بعض أنواع السرطان مثل سرطان القولون والشرج ويقلل الأورام، ومن يتناول الأسبيرين يومياً ( 4 إلى 6 أقراص) يومياً يقل لديهم احتمال ظهور هذا النوع من السرطان، كما يقي من سرطان الثدي والمبيض والرحم.