

## تأثير تفریش الأسنان الخاطئ:

### حساسية الأسنان:

تفریش الأسنان بقوة يسبب تآكل طبقة المينا مما يؤدي الى ظهور الطبقات الداخلية للسن والتي تحتوي على انابيب تتصل بلب عصب السن مما يترتب عليه زيادة التحسس للبارد والحر والحلويات والحوامض .



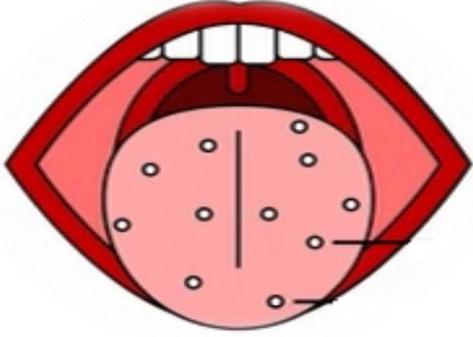
### أسنان باهتة وخشنة:

تفریش الأسنان بقوة يسبب تآكل طبقة المينا وظهور الطبقات الداخلية للسن مما يؤدي إلى خشونة الأسنان وتغير لونها إلى اللون الأصفر.



### تآكل الأسنان عند خط اللثة:

تفریش الأسنان بقوة لفترة طويلة يتسبب في تآكلها وعندها يزداد الألم وتزيد احتمالية كسر السن.



### تقشر الطبقة الخارجية للسان:

تفریش اللسان بقوة يؤدي إلى تقشر طبقاته الخارجية مما قد يؤدي إلى الإضرار بحلقات التذوق وحاسة التذوق.



### انحسار اللثة:

تفریش الإنسان بقوة يؤدي إلى انحسار اللثة وازاحتها بعيداً عن الأسنان مما يؤدي إلى كشف الجذور.

## الوقاية:

اختيار فرشاة أسنان ناعمة ووضع الفرشاة على الأسنان بزاوية 45 درجة، بحيث تلامس شعيرات الفرشاة طرف اللثة والأسنان. تنظيف كل 2 أو 3 أسنان معاً برفق من جهة اللثة إلى نهاية السن، وهكذا لبقية الأسنان، وبعدها تنظيف الأسنان الخلفية (الأضراس) بوضع الفرشاة بزاوية 45 درجة أيضاً وبحركة دائرية على جميع الأسطح. تنظيف الجهة الداخلية من الأسنان باستخدام رأس الفرشاة، وتحريك الفرشاة بشكل طولي للأعلى والأسفل. تنظيف أطراف الأسنان، ثم تنظيف اللسان باستخدام الفرشاة الخاصة به، أو بفرشاة الأسنان. يجب تنظيف الأسنان مرتين باليوم على الأقل ولمدة دقيقتين في كل مرة، ويُنصح بعدم تنظيف الأسنان مباشرة بعد الأكل والشرب للمحافظة على طبقة المينا.

## العلاج:

التوقف عن هذه العادة فوراً.

في حال حدوث ضرر من هذه العادة ينبغي زيارة طبيب الأسنان لتشخيص المشكلة ووضع خطة علاجية مناسبة منها:

في حالة زيادة حساسية الأسنان يتم صرف معجون أسنان خاص لحساسية الأسنان.

في حالة التآكل الشديد لطبقة المينا يتم علاجها بالحشوات أو العدسات.

في حالة انحسار اللثة الشديد يتم علاجها بزراعة اللثة وتعويضها.

تحت إشراف:

د. أحمد البارقي  
د. الليزي ايروجي  
د. علي آل جبار  
د. شرياز تيكاري



إعداد:

أنهار عامر الشهري  
مزون سعيد الشهراني  
غدي محمد الشهراني  
هديل إبراهيم آل مائع  
فاتن فهد آل مشبب  
هناء محمد الفردوس  
ليال جابر القحطاني