

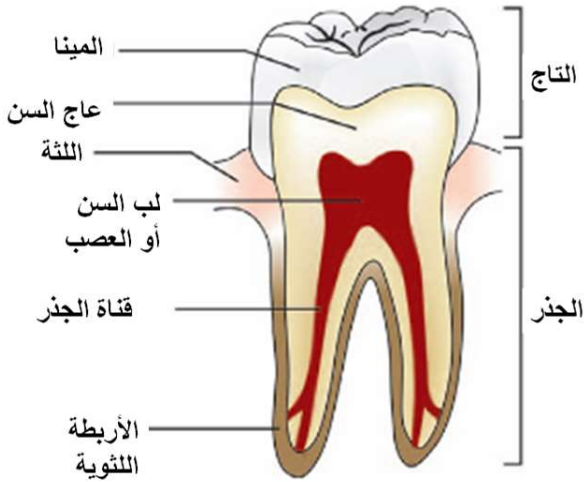
## تسوس الأسنان

### ما هو تسوس الأسنان؟ كيف يحدث؟

تسوس الأسنان مرض يصيب الأسنان وتحدث على مراحل:

- تلتصق السكريات المتبقية من الطعام على الأسنان حيث تتغذى البكتيريا عليها.
- تنتج أحماض تعمل على إذابة الطبقة الخارجة للسن وذلك بنزع الكالسيوم منها
- يتم بعد ذلك تحلل المواد العضوية فتتحول الأنسجة الصلبة في السن إلى نسيج رخو وتتكون بالمينا فجوة صغيرة.
- إذا لم تعالج هذه الفجوة ازداد تجمع البكتيريا والفضلات بها حتى يصل النخر إلى العاج.
- قد يستمرّ تقدّم النخر حتى يصل إلى لبّ السنّ.

### أين يمكن أن يحدث التسوس؟



- يحدث التسوس في :  
- الشقوق الموجودة على السطح الخارجي للأسنان.
- الأسطح الملساء للأسنان (تحت منطقة التماس بين الأسنان)
- على السطح الخارجي للجنر.

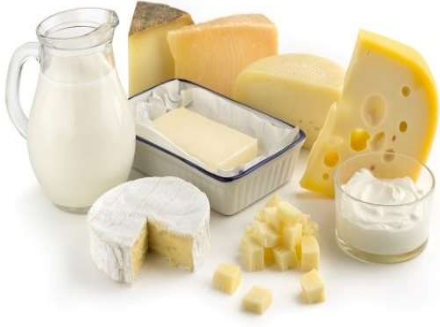
### كيف يحدث التسوس؟

- لا بد من وجود عدة عوامل لحدوث التسوس وهي :  
- بقايا الطعام (الحلويات والشوكولاتة والسكريات).  
- سوء أو نقص تنظيف الأسنان.  
- عامل الوقت. ( الإهمال يتسبب في تسوس السنّ )

### دور المواد الغذائية في حدوث التسوس:

**نوعية الغذاء:** إن تناول المعجنات والسكريات بكثرة يؤدي إلى زيادة معدل التسوس. الغذاء الذي يحتوي على الكثير من الألياف ( الخضرو الغلال خاصة ) يساعد على تنظيف الأسنان بينما تسبب المعجنات زيادة نسبة التسوس. .





ان الحليب و مشتقاته ( الجبن و الزبادي ) يحتوي خاصة على الكالسيوم والفسفور تقلل من الأحماض على سطح الأسنان وبذلك يقلّ احتمال الإصابة بالتسوّس. الفلورايد: يساعد الفلورايد على زيادة مقاومة الأسنان لحدوث التسوّس فهو يقاوم الأحماض المذيبة للسن. - الكالسيوم و الفيتامينات و المعادن : تقوم بتكوين الأسنان وزيادة صلابتها و مقاومتها للبكتيريا .



**عدد مرات تناول الغذاء:** إن تناول الحلويات بكثرة مع عدم العناية بالأسنان يؤدي إلى حدوث تسوّس الأسنان.

**لزوجة الطعام:** كلما كان الطعام لزجا يلتصق بالأسنان بسهولة زاد احتمال حدوث التسوس.

### دور الأسنان في حدوث التسوس:

- **صلابة الأسنان:** الأسنان الضعيفة و الفقيرة من الكالسيوم تكون أكثر عرضة لحدوث التسوس .



- **شكل الأسنان:** الاسنان التي تشكو من شقوق وحفر تكون مستودعا لبقايا الطعام والبكتيريا مما يجعلها أكثر عرضة لحدوث التسوس.

- **انتظام الأسنان في الفك:** اعوجاج الأسنان وعدم انتظامها يساعد على تراكم فضلات الطعام والبكتيريا مما يزيد من احتمالات حدوث التسوس.



**الخلاصة : السنّ جوهرة في الفم و يجب المحافظة على جواهرنا الثمينة.**