

# أهمية اللعاب لصحة الفم والأسنان



Follow us



[www.phcc.qa](http://www.phcc.qa)



مؤسسة الرعاية الصحية الأولية  
PRIMARY HEALTH CARE CORPORATION

هناك أسباب كثيرة لجفاف الفم منها الأدوية التي قد يتناولها المريض بدون وصفة طبيب مثل أدوية الحساسية والرشح، أدوية ضغط الدم، أدوية المشاكل العصبية، متلازمة المثانة العصبية وشوغرن الذي تهاجم خلاله كريات الدم البيضاء الليمفاوية الغدد الدمعية والغدد اللعابية في الجسم مما يؤدي لجفاف العينين والفم. و من أسباب جفاف الفم التدخين واستخدام منتجات التبغ والشيشة، وكثرة شرب القهوة والتنفس من الفم أثناء النوم ولكن يبقى جفاف الفم شائع بين مرضى السكري ومرضى الإيدز

ينتج اللعاب بواسطة ثلاث غدد رئيسية في الفم هي الغدد اللعابية والتي يلعب وجودها دوراً مهماً في صحة الفم والأسنان وذلك لأنه:

## أهمية اللعاب

- (١) يتكون معظم اللعاب من الماء
- (٢) يحتوي على المعادن الضرورية لصحة الأسنان مثل الكالسيوم والفسفور والفلورايد
- (٣) يقلل الإصابة بتسوس الأسنان حيث يقوم بمعادلة الحمض الذي تصدره البكتيريا وينظف بقايا الطعام من على سطح الأسنان
- (٤) يساعد في عملية هضم الطعام لاحتوائه على الأنزيمات، كما يساعد في عملية الكلام، والمضغ، والبلع لاحتوائه على المواد المزلقة
- (٥) يمنع العدوى والتهابات اللثة من خلال السيطرة على البكتيريا.



## نقص اللعاب يؤدي إلى

- (١) صعوبة تذوق الطعام الإحساس
- (٢) تسوس الأسنان نتيجة لتراكم البلاك على الأسنان
- (٣) التهاب اللثة



## أعراض جفاف الفم

- ١) ظهور تقرحات على الزوايا في داخل الفم بالإضافة لتشقق الشفاه
- ٢) ثقل في اللسان ووخز بالحلق
- ٣) صعوبة في بلع الطعام وبحة في الكلام
- ٤) ظهور رائحة كريهة للفم
- ٥) تسوس الأسنان



## علاج جفاف الفم

### عند الشعور بجفاف الفم عليك:

- ١) إخبار طبيبك العام بالأدوية التي تستخدمها حتى يستطيع أن يغير لك الدواء أو يعدل لك الجرعة المستخدمة
- ٢) أخبر طبيب الأسنان وأطلععه على الأدوية التي تتناولها وما تعانيه من أمراض ولابد من متابعته مرتين بالعام كما توصي بذلك الجمعية الأمريكية لطب الأسنان
- ٣) استخدام فرشاة الأسنان مرتين باليوم على الأقل ومن الممكن استخدام فرشاة الأسنان الكهربائية
- ٤) استخدام غسول الفم بالفلوريد كمضمة للتقليل من تسوس الأسنان
- ٥) استخدام أدوات تنظيف الأسنان الأخرى بحسب حالة أسنان كل مريض وكما ينصح به طبيب الاسنان
- ٦) استخدام اللعاب الصناعي والتي أعلنت عنه هيئة الغذاء والدواء الأمريكية أن بدائل اللعاب أو اللعاب الصناعي ليس له أي تأثير كيميائي حيث أن عملها يقوم على ترطيب وتزليق الفم ولا تحفز الغدد اللعابية على إفراز اللعاب. تحتاج بعض البدائل لوصفات طبية من الطبيب العام أو الأسنان. بدائل اللعاب متنوعة وتتواجد على شكل مضمضة، رذاذ (الرشاش)، جل، وأقراص تذوب في الفم
- ٧) مضغ علك خالي من السكر
- ٨) شرب الماء كثيرا والحليب ليبقى الفم رطبا فيقلل من تسوس الأسنان
- ٩) الابتعاد عن أي منبهات مثل الكافيين والمشروبات الغازية والحمضية
- ١٠) الابتعاد عن الكحول والتدخين بجميع أنواعه كالسجائر والشيشة
- ١١) الابتعاد عن الأطعمة الحارة والمبهرة والمالحة
- ١٢) استخدم جهاز مرطب الجو عند النوم

