



World Oral
Health Day
20March



تأثير صحة الفم على الصحة

النفسية



تظهر عدة دراسات أن هناك علاقة متبادلة بين سوء صحة الفم والاضطرابات النفسية، مما يؤكد الحاجة الملحة إلى مبادرات صحية شاملة لحماية الصحة العامة



سوء مظهر الأسنان بسبب فقدانها أو تغير لونها أو تلفها يؤثر على التحدث، ويقلل من الثقة بالنفس، ويسبب قلقا اجتماعيا كبيرا



أمراض اللثة قد تؤثر على الدماغ، حيث يمكن للبكتيريا الناتجة عن التهاب اللثة أن تصل إلى الجهاز العصبي المركزي وتؤدي إلى مشكلات نفسية.



الأشخاص الذين يعانون من رائحة الفم الكريهة يجدون صعوبة في التفاعل مع الآخرين، مما قد يؤدي إلى انخفاض الثقة بالنفس . والشعور بالعزلة الاجتماعية.



القلق من زيارة طبيب الأسنان يمكن أن يؤثر سلبا على صحة الفم، تجنب الذهاب إلى الطبيب قد يؤدي إلى تفاقم امراض الفم، وزيادة الحاجة إلى رعاية طارئة أو علاجات معقدة. كما يمكن أن يزيد هذا التجنب من القلق المرتبط بزيارة طبيب الأسنان، مما يعرف باسم الدائرة المفرغة لقلق الأسنان





**World Oral
Health Day**
20 March



نصائح للحفاظ على صحة الفم المثالية



تذكر، الفم الصحي يُساهم في صحتك العامة وجودة حياتك.

1- نظام غذائي صحي:

- **الحد من الأطعمة والمشروبات السكرية:** السكر هو الوقود الأساسي للبكتيريا التي تُسبب تسوس الأسنان. قلل من تناولك الحلويات والمشروبات الغازية والعصائر. انتبه للسكريات الخفية في الأطعمة المصنعة.
- **نظام غذائي متوازنا:** اتبع نظام غذائي غني بالفواكه والخضروات والكالسيوم وفيتامين د والبروتينات والحبوب الكاملة كي يُوفر العناصر الغذائية الأساسية لصحة اللثة والأسنان. كما تُحفز هذه الأطعمة تدفق اللعاب، مما يساعد على معادلة الأحماض وغسل بقايا الطعام.
- **نصيحة إضافية:** الفواكه والخضروات المقرمشة، مثل التفاح والخيار والخس والفلفل الأخضر والجزر، تُنظف أسنانك بشكل طبيعي لأنها تعمل كفرشاة أسنان طبيعية، لذا تناولها بكثرة أثناء الأكل و بعد تناول الحلويات.
- **الأطعمة الغنية بالبروبيوتيك:** يمكن أن تُؤثر البروبيوتيك، الموجودة عادة في الأطعمة المخمرة مثل الزبادي، بشكل إيجابي على صحة الفم عن طريق مواجهة بكتيريا الفم الضارة، مما يُساهم في صحة اللثة والأسنان.
- **اختر الماء:** الماء هو أفضل مشروب لصحة الفم. يُساعد على شطف بقايا الطعام والبكتيريا، ولا يحتوي على سكر أو أحماض يمكن أن تُضر أسنانك.
- **الحد من الأطعمة والمشروبات الحمضية:** الأطعمة والمشروبات الحمضية، مثل الحمضيات والمشروبات الغازية والخل، يمكن أن تُتلف مينا الأسنان. إذا كنت تستهلك الأطعمة الحمضية، فافعل ذلك باعتدال واشطف فمك بالماء بعد ذلك.
- **امضغ علكة خالية من السكر:** يمكن أن يُحفز مضغ العلكة الخالية من السكر تدفق اللعاب، مما يساعد على معادلة الأحماض وتنظيف فمك. ابحث عن علكة تحتوي على الزايليتول، وهو مُحلي طبيعي يمكن أن يمنع نمو البكتيريا.

2- تنظيف الأسنان بالفرشاة:

- **نظف أسنانك مرتين يوميًا:** مرة قبل النوم، ومرة أخرى خلال اليوم، يُفضل بعد الغداء.
- **استخدم التقنية الصحيحة:** استخدم فرشاة أسنان ناعمة الشعيرات ونظف بزاوية 45 درجة على لثتك بحركة من أعلى إلى أسفل ثم العكس. تجنب الفك الأفقي الذي يمكن أن يُتلف لثتك ومينا الأسنان.
- **نظف لمدة دقيقتين:** معظم الناس لا يُنظفون أسنانهم لمدة كافية. اضبط عداد الوقت أو استمع إلى أغنية لضمان أنك تُنظف لمدة دقيقتين كاملتين.
- **استبدل فرشاة أسنانك بانتظام:** استبدل فرشاة أسنانك كل ثلاثة إلى أربعة أشهر، أو إذا كانت الشعيرات مُهترئة.



World Oral Health Day

20 March



3. استخدام معجون أسنان بالفلورايد:



- **معجون الأسنان بالفلورايد** يُقوي مينا الأسنان ويُساعد على منع تسوس الأسنان.
- **استخدم الكمية المناسبة:** استخدم كمية بحجم حبة البازلاء من معجون الأسنان للبالغين وكمية بحجم حبة الأرز للأطفال دون سن السادسة.
- **لا تشطف فورًا:** بعد تنظيف الأسنان، ابصق معجون الأسنان ولكن لا تشطف فمك على الفور. هذا يسمح للفلورايد بالبقاء على أسنانك لفترة أطول.

4. غسول الفم:

- **استخدم غسول الفم بالفلورايد:** يمكن أن يُوفر حماية إضافية ضد التسوس، خاصة للأشخاص المعرضين لخطر تسوس عالي.
- **غسولات الفم العشبية:** غسولات الفم العشبية التي تحتوي على زيت شجرة الشاي، فيتامين سي، الشاي الأخضر، القرنفل أو المسواك يمكن أن تدعم أيضًا صحة اللثة وتمنع أمراض اللثة.
- **لا تبلعه:** تفضل غسول الفم في فمك لمدة 30 ثانية ثم ابصقه. لا تبلع الغسول.
- **استخدمه في وقت مختلف عن تنظيف الأسنان:** لتعظيم فوائد كل من معجون الأسنان بالفلورايد وغسول الفم، استخدمهما في أوقات مختلفة من اليوم.

5- خيط تنظيف الأسنان:

- **استخدم الخيط يوميًا:** استخدم الخيط مرة واحدة على الأقل يوميًا، يُفضل قبل النوم. يُزيل الخيط البكتيريا وجزيئات الطعام من بين أسنانك، حيث لا تستطيع فرشاة أسنانك الوصول إليها.
- **استخدم التقنية الصحيحة:** استخدم حوالي 18 بوصة من الخيط ولفه حول أصابعك الوسطى. مرر الخيط بلطف بين أسنانك، باستخدام حركة ذهابًا وإيابًا. قم بثني الخيط حول كل سن لتنظيفه تحت خط اللثة.
- **إذا كنت تواجه صعوبة في استخدام الخيط، تحدث إلى طبيب أسنانك حول طرق التنظيف البديلة.**



**World Oral
Health Day**

20 March



6- زيارات طبيب الأسنان المنتظمة:



● الزيارة الأولى لطبيب الأسنان: يجب أن يزور الأطفال طبيب أسنان الأطفال عند بزوغ أول سن لبني (عادةً عند حوالي ستة أشهر من العمر) أو عند عمر 12 شهرًا بالأكثر. سيُقدم طبيب أسنان الأطفال إرشادات تفصيلية للوقاية من أمراض الفم مدى الحياة، وخاصةً تسوس الأسنان المبكر الذي يُؤثر على الأسنان اللبنية.

● زيارات طب الأسنان المنتظمة: زيارات طب الأسنان المنتظمة ضرورية للوقاية وتشخيص مشاكل صحة الفم في وقت مبكر. قم بزيارة طبيب أسنانك للفحوصات والتنظيفات كل ستة أشهر أو أقل، إذا أوصى بذلك.

● اسأل عن طب الأسنان الوقائي: اسأل طبيب أسنانك عن الإجراءات الوقائية التي يمكنك الحصول عليها في الفحوصات مثل الفلورايد الموضعي ورسادات تشققات الأسنان.

7- طحن الأسنان (جز الأسنان):

يمكن أن يؤدي طحن الأسنان إلى فقدان سطح السن، حساسية الأسنان، ألم في مفصل الفك، والصداع المزمن. استشر طبيب أسنانك لتحديد السبب الكامن ووضع خطة للعلاج.

● **علاج الإجهاد:** غالبًا ما يرتبط طحن الأسنان بالإجهاد. مارس تقنيات تقليل الإجهاد مثل التأمل، أو اليوجا أو ممارسة الموسيقى أو الفن أو التمرينات الرياضية.

● **تحديد المحفزات:** قد تكون هناك أسباب مرضية أخرى لطحن الأسنان. لذلك، من الضروري استشارة طبيب أسنانك.

● **واقى ليلي:** يمكن لطبيب أسنانك أن يصنع واقياً ليليًا لحماية الأسنان أثناء النوم. الواقى الليلي يتم تصميمه خصيصًا لأسنانك، مما يوفر أقصى درجات الراحة والحماية.

● **طحن الأسنان أثناء النهار:** إذا كنت تطحن أسنانك أثناء النهار، فقد يُوصي طبيب أسنانك بنوع مختلف من العلاج أو يقترح تقنيات تقليل الإجهاد.



**World Oral
Health Day**
20th March 2025

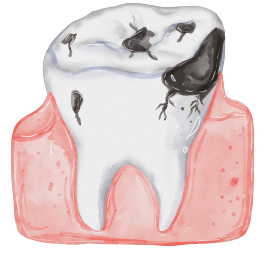


تأثير الصحة النفسية على صحة الفم



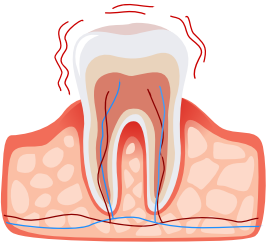
تشير أدلة علمية قوية إلى وجود علاقة ثنائية الاتجاه بين صحة الفم والصحة النفسية علي النحو الآتي:

الإصابة بمرض نفسي قد تجعل الأنشطة الصحية المنتظمة مثل الحفاظ على نظافة الفم وفحوصات الأسنان تحديًا للشخص المصاب.



بسبب إهمال صحة ونظافة الفم، يكون المرضى الذين يعانون من مرض نفسي أكثر عرضة لارتفاع مستويات تسوس الأسنان.

يعاني مرضى الاضطرابات النفسية من جفاف الفم، حيث يمكن أن ينخفض تدفق اللعاب بنسبة 30%-60% نتيجة تناول مضادات الاكتئاب



يمكن أن يؤدي القلق، الاكتئاب والإجهاد العاطفي إلى طحن (جز) الأسنان أثناء النوم "صرير الأسنان"، مما يؤدي إلى تآكل سريع لسطح الأسنان وزيادة احتمالية كسرها أو كسر الحشوات.

يمكن أن يؤدي الجز على الأسنان أيضًا إلى ألم بمفصل الفك الذي بدوره يؤثر على المضغ و البلع و التحدث



المرضى الذين يعانون من اضطراب الوسواس القهري مهووسون بتنظيف الأسنان بالفرشاة. يمكن أن يتسبب تنظيف الأسنان المفرط في تآكل سطح السن والإصابة بحساسية الأسنان.



المرضى الذين يعانون من اضطرابات الأكل، وخاصة التقيؤ عن قصد، يعانون من تآكل سريع وخطير في الأسنان





**World Oral
Health Day
20March**



الوعي العاطفي لطلاب طب الأسنان فهم المشاعر والتعبير عنها

تذكر أن الحفاظ على الصحة النفسية رحلة مستمرة، وليست وجهة نهائية. كن صبورًا مع نفسك، ولا تتردد في طلب المساعدة عندما تحتاجها. إعطاء الأولوية لسلامتك النفسية هو أحد أهم الأشياء التي يمكنك القيام بها لنفسك.

- إن تسمية مشاعرك بدقة هي الخطوة الأولى لإدارتها بفعالية. التعرف على مشاعر التوتر أو الإحباط أو الشك في الذات يمكن أن يساعدك على معالجتها بشكل استباقي.
- استخدم عبارات "أنا أشعر" بدلاً من عبارات "أنت" للتعبير عن المشاعر بشكل بناء (على سبيل المثال، "أشعر بالإرهاق من الامتحانات" بدلاً من "أنت تجعل العام الدراسي صعب للغاية").
- الجميع مسؤول عن مشاعره الخاصة - لا بأس في التعبير عن المشاعر، ولكن ليس إلقاء اللوم. البحث عن حلول بناءة يُعزز بيئة تعليمية صحية.
- تفهم أن كلية طب الأسنان مُتطلبة، وأن التقلبات العاطفية أمر طبيعي. الاعتراف بصراعاتك هو علامة على الوعي الذاتي، وليس الضعف.

نصائح لإدارة الاكتئاب

- **ابق نشطًا:** انخرط في أنشطة عملية مثل جلسات الدراسة العملية، أو مناقشات الحالات، أو الممارسة السريرية. العزلة تُغذي الاكتئاب، لذا انغمس في التعلم التعاوني.
- **حافظ على روتين:** تحقيق التوازن بين الدورات الدراسية وساعات العيادة والوقت الشخصي أمر بالغ الأهمية. هيكّل يومك بمهام صغيرة قابلة للإدارة للحفاظ على الزخم.
- **تحدّ الأفكار السلبية:** لاحظ الأفكار النقدية الذاتية مثل "أنا لست جيدًا بما يكفي لأكون طبيب أسنان" وأعد صياغتها بمنظور متوازن وغير متحيز مثل "أنا أتعلم وأتحسن كل يوم".
- **ابحث عن التواصل:** أخط نفسك بزملاء الدراسة الذين يفهمون ضغوط كلية طب الأسنان. يمكن أن تُقدم مجموعات الدراسة ودعم الأقران والموجهين التشجيع.
- **أعط الأولوية للرعاية الذاتية:** ساعات طويلة في المختبر أو العيادة يمكن أن يكون لها تأثير سلبي. تناول وجبات غذائية مغذية، واحصل على قسط كافٍ من الراحة، وانخرط في أنشطة تجلب لحظات صغيرة من الفرح، سواء كانت الصلاة، أو الاستماع إلى الموسيقى، أو ممارسة الرياضة، أو أخذ استراحة قصيرة.





World Oral Health Day 20March



نصائح لإدارة القلق

- **تجنب التجنب:** واجه مخاوفك وجهًا لوجه، سواء كان ذلك التعامل مع إجراء صعب، أو التفاعل مع المرضى، أو إجراء الاختبارات. المواجهة التدريجية لهذه التحديات تبني القدرة على التكيف العاطفي.
- **مارس تقنيات التأريض:** يمكن أن يساعدك التنفس العميق أو التأمل أو التقنيات البسيطة مثل التركيز على الأحاسيس على البقاء حاضرًا في اللحظة الحالية والبعد عن التوتر.
- **الحد من التفكير الزائد:** اسأل نفسك، "هل هذه الفكرة دقيقة؟" إذا كانت الإجابة بنعم، فاسأل "هل هذه الفكرة مفيدة؟" أعد تركيز انتباهك على ما يمكنك التحكم فيه، مثل تحسين مهارة معينة.
- **مارس استراتيجيات الاسترخاء:** يمكن أن تُساعد التمارين أو التأمل أو الهوايات في تقليل التوتر عند استخدامها بشكل مناسب. حتى أخذ نزهة قصيرة بين الفصول يمكن أن يُجدد عقلك.
- **قسّم المهام إلى خطوات أصغر:** هل تشعر بالإرهاق من إجراءات طب الأسنان المعقدة أو الاختبارات؟ ركز على خطوة واحدة في كل مرة. إتقان الأساسيات سيُجعل المهارات الأكثر تقدمًا أسهل في التعامل معها.
- **تأجيل القلق:** إذا لم تتمكن من التعامل مع قلقك، فقم على الأقل بتأخيره إلى الوقت الفعلي لحدوث الحدث المقلق.

نصائح إضافية لطلاب طب الأسنان

- **التكيف مع الإجهاد السريري:** الأخطاء تحدث في التدريب. بدلاً من الخوض في الأخطاء، انظر إليها كتجارب تعليمية واطلب ملاحظات.
- **التعامل مع المرضى:** يمكن أن يكون التعامل مع المرضى مُرهقًا عاطفيًا. حافظ على الاحترافية مع وضع حدود عاطفية لحماية سلامتك النفسية.
- **التعامل مع الكمالية:** يتطلب طب الأسنان الدقة، لكن الكمالية يمكن أن تُؤدي إلى الإرهاق. تقبل أن التقدم أهم من الكمال.
- **الموازنة بين الدراسة والحياة الشخصية:** خصص وقتًا لأنشطة خارج طب الأسنان للحفاظ على منظور مُتكامل وتجنب الإرهاق. الوعي العاطفي هو المفتاح للتغلب على تحديات كلية طب الأسنان. سيساعدك الاعتراف بمشاعرك، واستخدام استراتيجيات المواجهة الصحية، وطلب الدعم في بناء القدرة على التكيف والنجاح في رحلتك نحو أن تُصبح طبيب أسنان. إذا كنت تعتقد أنك بحاجة إلى مزيد من المساعدة، فيرجى استشارة متخصص مؤهل.





World Oral Health Day

20 March 2025



التدخين ، صحتك العقلية وابتسامتك: العلاقة الخفية



- ◆ عندما ينتهي مفعول النيكوتين، تشعر بمزيد من القلق، مما يجعلك ترغب في التدخين مرة أخرى.
- ◆ تُظهر الدراسات أن المدخنين أكثر عرضة مرتين للإصابة بالاكتئاب واضطرابات القلق مقارنة بغير المدخنين.

التدخين وصحتك العقلية: فح التوتر!



التبغ وصحة فمك: ماذا يحدث لأسنانك

- ✗ اصفرار الأسنان - التدخين يترك بقعًا صفراء على الأسنان بسبب القطران والنيكوتين.
- ✗ رائحة الفم الكريهة - لا يمكن لأي عدد من مضغ العلكات (اللبان) إخفاء رائحة التبغ الكريهة
- ✗ أمراض اللثة وفقدان الأسنان - المدخنون أكثر عرضة مرتين إلى ثلاث مرات للإصابة بالتهاب اللثة وفقدان الأسنان
- ✗ سرطان الفم - 90% من حالات سرطان الفم مرتبطة باستخدام التبغ

وفقًا لوزارة الصحة المصرية، 40% من المدخنين الذكور يصابون بأمراض اللثة قبل سن 30. الشيشة ليست أكثر أمانًا! جلسة شيشة واحدة تعادل كمية النيكوتين الموجودة في 100 سيجارة (منظمة الصحة العالمية 2023)



قرارات ذكية = حياة صحية!

لا تصدق الخرافات - التدخين لا يقلل التوتر، بل يزيده
ارفض ضغط الأصدقاء - التدخين لا يجعلك أكثر جاذبية، لكنه يدمر جسمك
حافظ على ابتسامتك - الإقلاع عن التدخين يمنع
اصفرار الأسنان، والتهابات اللثة، ورائحة الفم الكريهة
تحسن في الصحة النفسية - بعد التوقف عن التدخين، ستشعر بتحسن في المزاج وتقليل القلق خلال أسابيع



هل تحتاج المساعدة؟ لست وحدك!

الدعم للإقلاع عن التدخين في مصر: اتصل على 16805 (البرنامج القومي لمكافحة التدخين).



World Oral Health Day

20 March 2025



التدخين السلبي و أضراره :

- 1.3 مليون يموتون سنويا بسبب استنشاق دخان الاخرين (منظمة الصحة العالمية 2023)

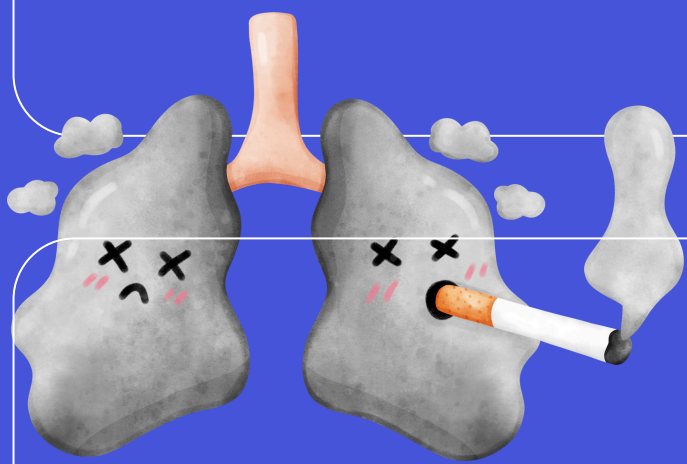
-أمراض القلب والسكتات الدماغية : غير المدخنين الذين يتعرضون للتدخين السلبي ترتفع لديهم مخاطر الاصابة بأمراض القلب بنسبة 25-30% مقارنة بغير المعرضين (جمعية القلب الأمريكية 2023)



تدخين الأمهات وعلاقته بتشوهات المواليد :

- الشفة الأرنبية وشق سقف الحلق : الأمهات المدخنات أثناء الحمل تزيد لديهن احتمالية انجاب طفل مصاب بالشفة الأرنبية أو شق سقف الحلق بنسبة 50% مقارنة بغير المدخنات (المعهد الوطني للصحة 2022)

وفيات الرضع المفاجئة : التدخين أثناء الحمل و بعد الولادة يزيد من خطر متلازمة موت الرضع المفاجئ بنسبة 300% (CCD 2022)



التدخين و سرطان الرئة:

التدخين مسئول عن 85% من حالات سرطان الرئة في العالم (منظمة الصحة العالمية 2023)

المدخنون أكثر عرضة للاصابة بسرطان الرئة ب 15-30 مرة مقارنة بغير المدخنين (المعهد الوطني للسرطان 2023)