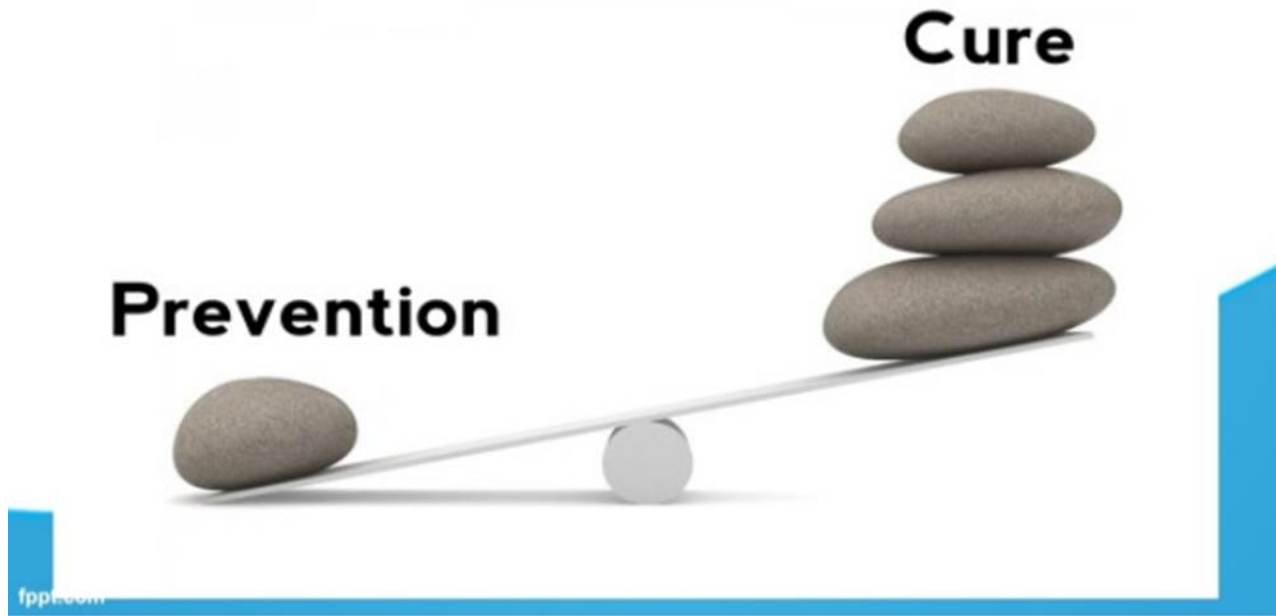


درهم وقاية خير من قنطار علاج



- **توعية المريض للعناية بالصحة الفموية**
- **المرحلة الأولى : مرحلة الشرح**
- **المرحلة الثانية : مرحلة التطبيق**
- **المرحلة الثالثة : مرحلة المراقبة**

توعية المريض للعناية بالصحة الفموية

Oral hygiene instruction

- تعني السيطرة على اللويحة الجرثومية plaque control مجموعة التدابير الهادفة إلى إزالة اللويحة فوق سطوح الاسنان و اللثة المجاورة ، و بالتالي التأثير على تشكل القلح و كبح الالتهاب اللثوي في مراحله المبكرة .
- تتكون السيطرة على اللويحة من العناية الفموية المنزلية من قبل المريض ، و العناية المهنية من قبل الطبيب عبر الزيارات الدورية لإزالة ما لايمكن المريض من إزالته لوحده في البيت ، و نقصد القلح و اللويحة في المسافات بين السنية و اللويحة تحت اللثوية .

• السيطرة على اللويحة عملية وقائية و علاجية

• ويشير مصطلح "توعية المريض" الى مجموعة التدابير التي يقوم بها الطبيب ليتمكن المريض من السيطرة على اللويحة الجرثومية ، أي اتقان ما يجب عليه ان يقوم به منزلياً

• تقسم التوعية الى ثلاث مراحل : الشرح (التحفيز) و التعليم والتطبيق و المراقبة

Motivation : التحفيز : المرحلة الاولى
Description أو الشرح

- تهدف هذه المرحلة إلى إقناع المريض بأهمية العناية الفموية المنزلية وضرورتها، و من الهام ان يقتنع المريض بأهمية العناية الفموية قبل تعليمه كيف ينظف أسنانه
- تتعلق كمية المعلومات المقدمة للمريض بعوامل عديدة: العمر، المستوى الثقافي، خطورة و شدة الإصابة، الحالة الصحية العامة، الخبرات السابقة للمريض في مجال العناية الفموية .

Education المرحلة الثانية : تعليم
Demonstration أو التطبيق

• يقوم الطبيب في هذه المرحلة بتعليم المريض كيف يعتني بأسنانه و مختلف المسائل المتعلقة بإتقان تقنيات تنظيف الأسنان، سواء بفرشاة الأسنان أو بوسائل العناية الفموية بين السنية (خيوط سنية ، ...) ،
والاجابة على جميع أسئلة المريض في هذا المجال

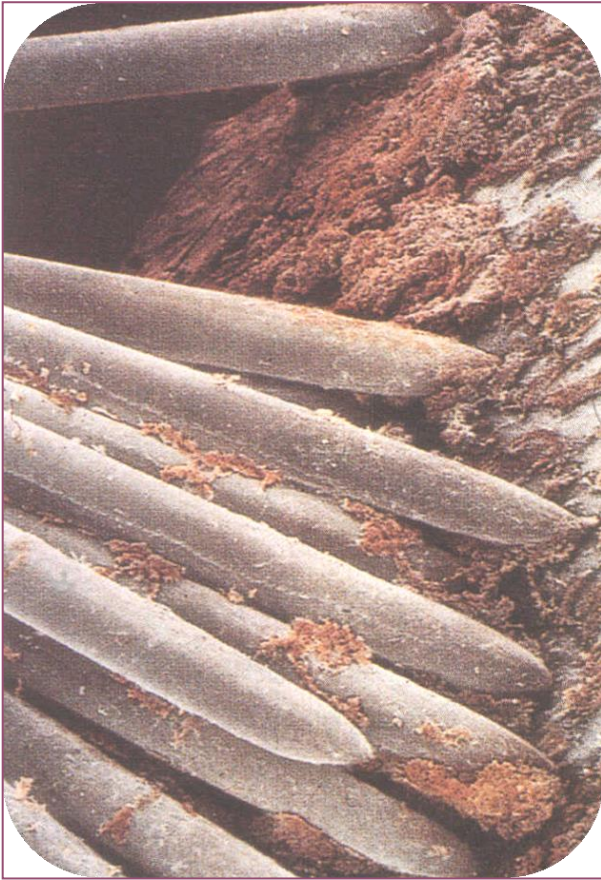
• من الهام الإستعانة في هذه المرحلة بوسائل الإيضاح المتاحة،
سنستعرض في ما يلي أهم القضايا المطلوب إيصالها الى المريض

Control المرحلة الثالثة : المراقبة

- عن طريق الزيارات و الفحوص الدورية في العيادة
- حيث يقوم الطبيب بتقييم فعالية الاجراءات التي علمها للمريض و درجة التزامه بها
- يتم التعديل وفق الحاجة و الواقع المستجد لدى المريض



فرشاة الأسنان



- الوسيلة الأساسية للسيطرة على اللويحة السنية هي الازالة الميكانيكية للويحة
- تعتمد على رؤوس أشعار فرشاة الأسنان في حك اللويحة وإزالتها

Toothbrush bristles
removing plaque

• يسأل المريض باستمرار : ماهي الفرشاة الأفضل ؟

- ظهرت في السنوات الأخيرة **فرشاة ذات حزم أشعار** **باتجاهات متعددة** بهدف إزالة أفضل للويحة ودخول أفضل للمسافات بين السنية،
- وجدت بعض الدراسات أفضلية لهذه الفرشاة بالمقارنة مع الفرشاة التقليدية (Cronin et al 2000)

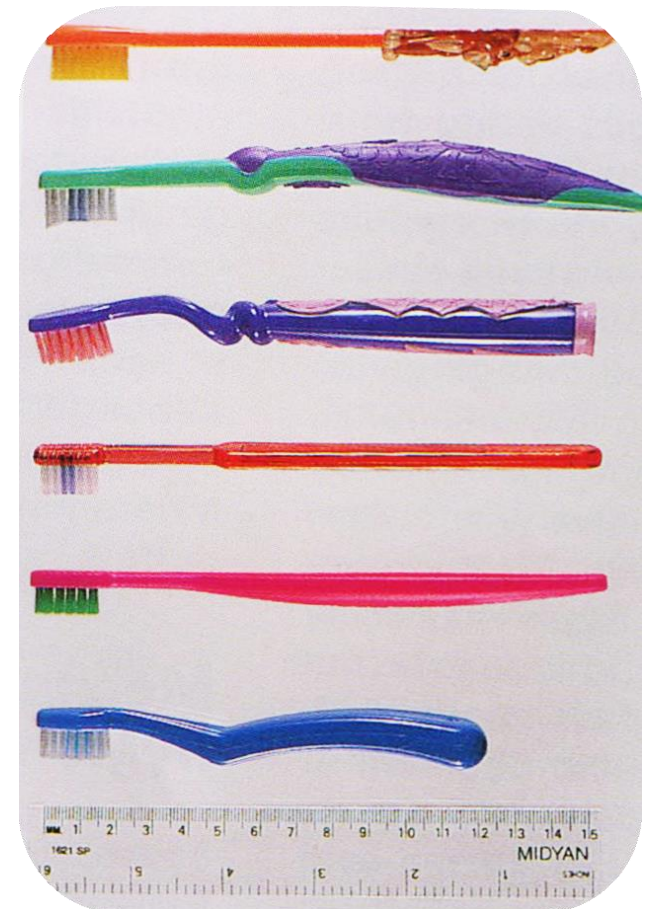


Toothbrush selection

For children 0 – 5 years



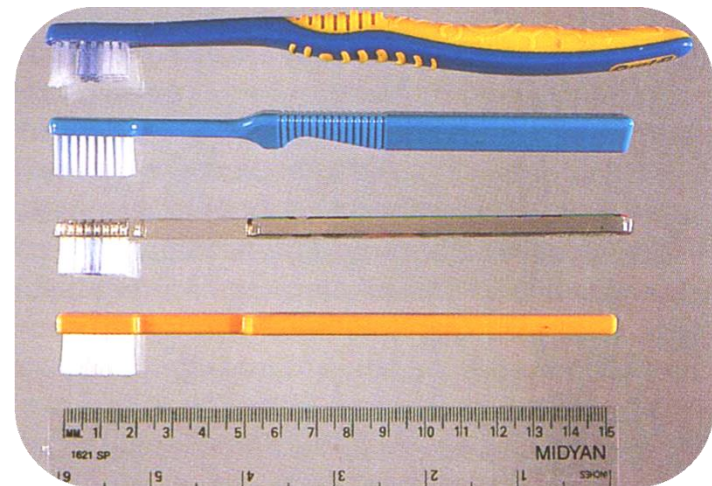
Head
(1.5 cm)
handle
(large)
easy to
grip
attractive





Toothbrush selection

For children 6 - 11 years

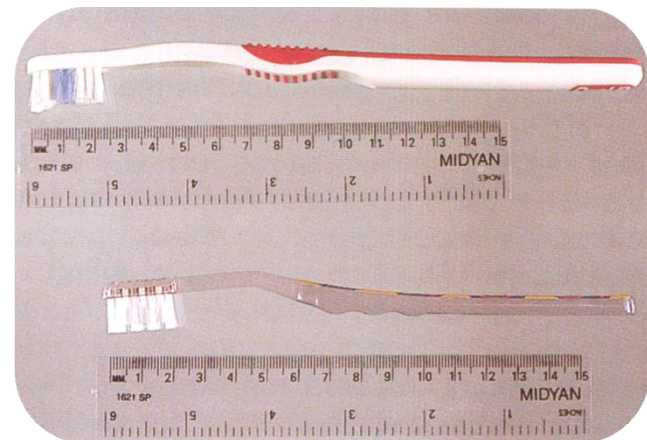
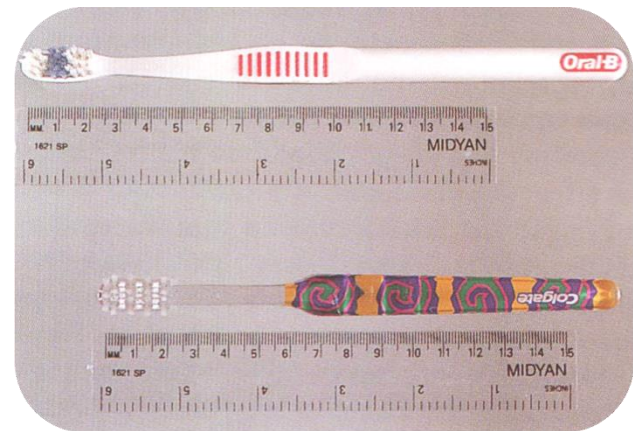
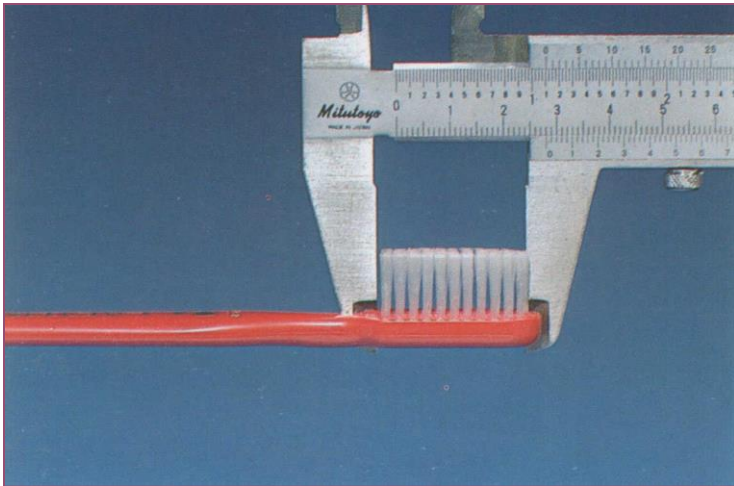


Head (2 cm)

Toothbrush selection

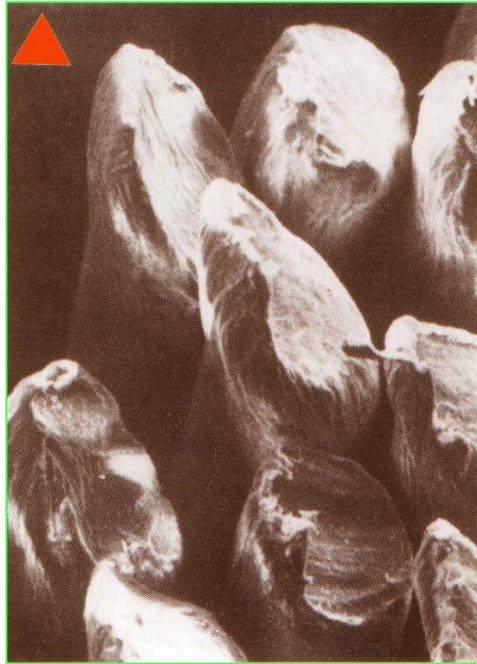
For young 12 - 18 years

Head (2.5 cm)

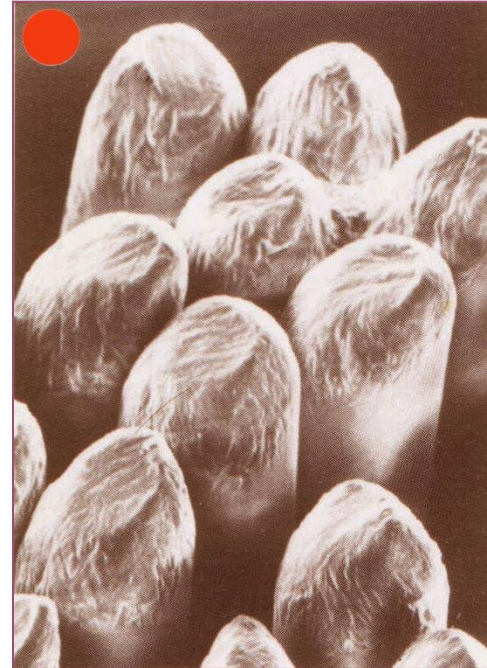


bristles design تصميم الأشعار

- تسبب نهايات الأشعار المدورة end rounded bristles أذى أقل من النهايات الحادة cut-end



Sharp end



Round end

قساوة الفرشاة :

- ترتبط قساوة الفرشاة بشكل أساسي بقطر الأشعار، بالإضافة إلى طول الأشعار، والمادة المصنوعة منها الأشعار
- تفضّل بشكل عام الفرشاة **متوسطة القساوة** بأقطار أشعار تتراوح بين ٠،١٨ – ٠،٢٣ ملم ، ولا مانع من استعمال الفرشاة الطرية
- بينما الفرشاة القاسية راضة للثة و ساحلة للأسنان لا ينصح باستعمالها ،
و توصف للمريض الفرشاة الطرية جدا **extra-soft** في حالة الالتهابات اللثوية الحادة



Hard: 0.23- 0.28mm



Medium: 0.18- 0.23mm



Soft: 0.15- 0.18mm

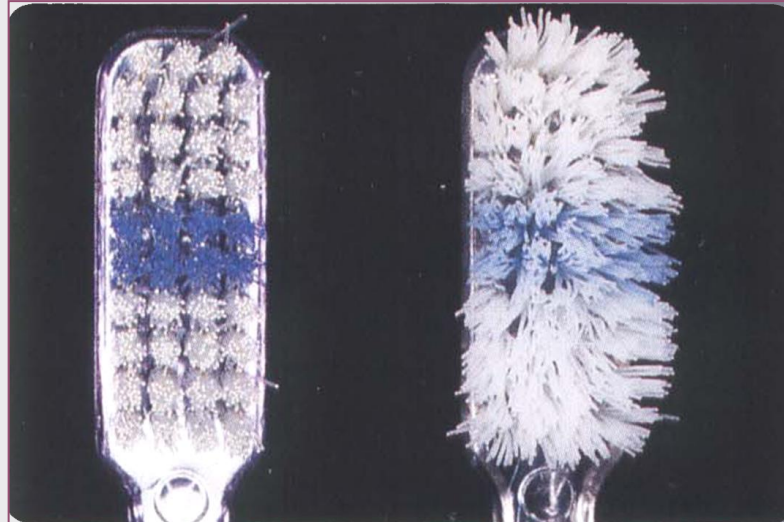


Super soft: 0.07- 0.15mm

- المسألة الهامة هي القوة المطبقة أثناء التفريش:
- يجب أن تكون معتدلة لاتتجاوز ٢ نيوتن (حوالي ٢٠٠ غ)، فالقوى الشديدة راضة للثة و محرضة على الانحسار اللثوي و ساحلة للأسنان.

• متى يستبدل المريض فرشاة أسنانه؟

- ننبه المريض الى ضرورة استبدال فرشاة الأسنان عندما تنحني أشعارها، وذلك حفاظا على فعاليتها، فجسم الشعرة لا ينظف، كما تضعف إمكانيتها على دخول المسافات بين السنية
- تصنع العديد من الشركات فراشي بخط ملون، يزول اللون بعد فترة من الاستعمال، مما يستدعي تبديل الفرشاة



• الفرشاة الآلية powered toothbrush

- توجد في الأسواق فراشي أسنان آلية ، معظمها الآن بحركة دورانية أو اهتزازية ، فعاليتها عموماً أفضل إلى حد ما من الفراشي اليدوية manual toothbrush
- ودراسات عديدة حديثة تشير إلى **أفضلية الفرشاة الآلية في إزالة اللويحة والسيطرة على الالتهاب اللثوي خاصة في المسافات بين السنية**
- لذلك يمكن لجميع الناس استعمالها ، ولكنها تستطب خاصة عند:

- أشخاص بمهارات يدوية ضعيفة لأي سبب كان

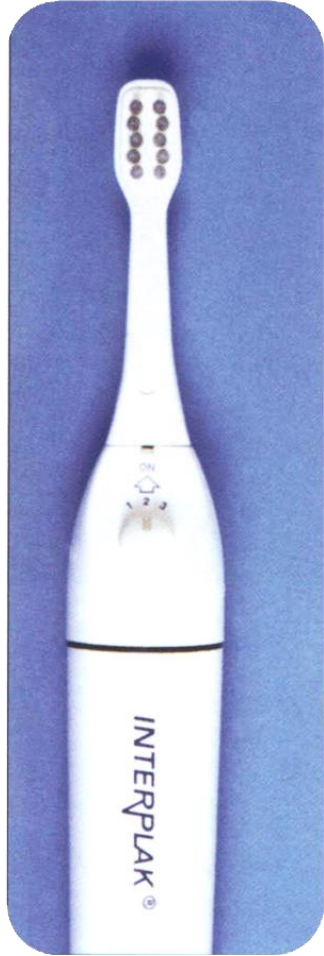
- المعاقين جسدياً أو عقلياً

- و كذلك عند الاطفال

- والمرضى بأجهزة تقويمية.



Separate bristle tufts
individually rotate

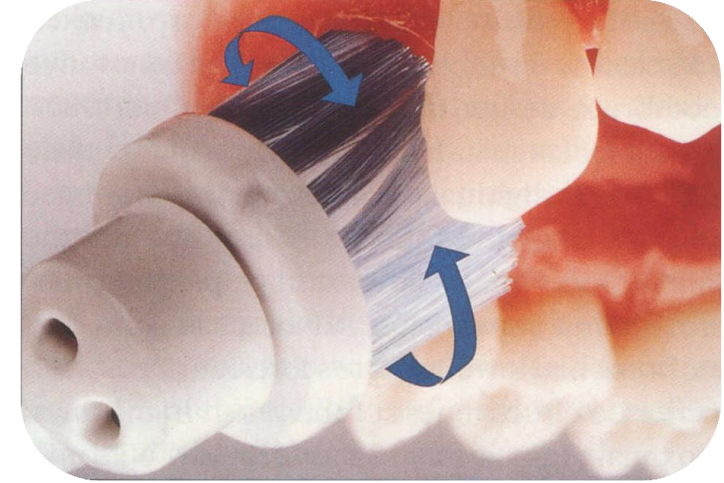


Interplak

Round brush head



Oscillation

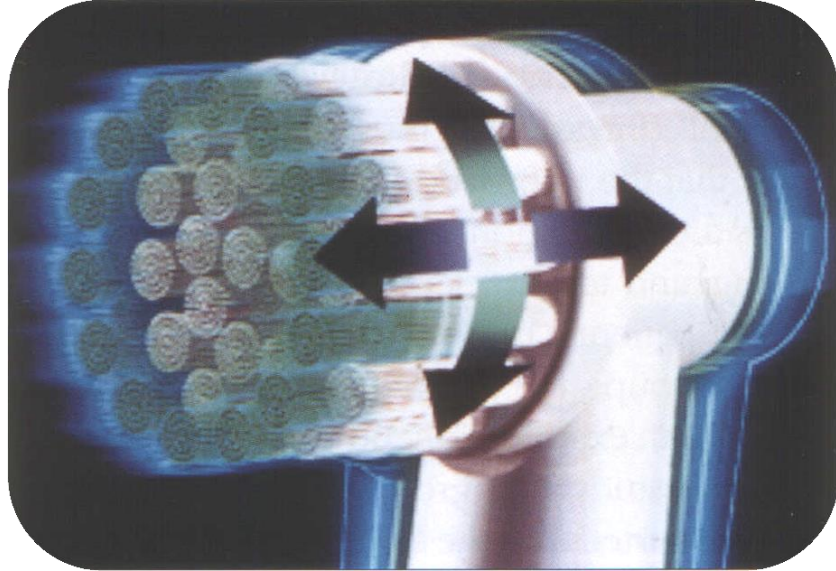


Braun/Oral-B

- فرشاة آلية برأس دائري ، وحركة اهتزازية دوارنية (الأعلى)
- فرشاة برأس تقليدي ، وحركة اهتزازية متعكسة (اليسار)
- تشير العديد من الدراسات إلى أفضلية هاتين الحركتين في إزالة اللويحة السنية .



3 dimensional action



**New Braun/Oral-B
3D plaque remover**

فرشاة آلية بحركة ثلاثية الأبعاد اهتزازية دورانية مع حركة عمودية،
الفرشاة ذات رأس دائري ، وتعمل على بطاريات قابلة للشحن ، والشاحن
الكهربائي يشكل قاعدة وحامل للفرشاة

أيهما أفضل الفرشاة اليدوية أم الآلية؟

أشارت العديد من الدراسات إلى أفضلية وفعالية الفرشاة الآلية للأسباب التالية:

١. أدت إلى تحسين الصحة الفموية بفترة زمنية أقصر
٢. أكثر فعالية في إزالة اللويحة السنية مع غياب التعليمات ولشرح حول كيفية تفرّيش الأسنان
٣. أكثر فعالية في إزالة اللويحة في المسافات بين السنية، والمنطقة تحت اللثوية
٤. أكثر فعالية في إزالة التصبغات **stains**
٥. أسرع ، فهي تؤدي نفس العمل في فترة زمنية أقل
٦. أبدى معظم الأفراد ارتياحا أكبر في التعامل مع الفرشاة الآلية
٧. القوة المطبقة هي أكبر مع الفرشاة اليدوية

(Cochrane Database Syst. Rev. 2005)

معجون الأسنان

• ما هو أفضل معجون اسنان Toothpaste ؟

معجون الأسنان هو تلك المادة التي نستخدمها بالتعاون مع فرشاة الأسنان بهدف تأمين النواحي التجميلية أو العلاجية أو الوقائية للأسنان واللثة

يمكن لمعجون الأسنان أن يكون بشكل المعجون وهو الأكثر شيوعا أو بشكل هلامي أو سائل أو مسحوق وكلها متوفرة

بعبوات وأشكال ومصادر مختلفة

• التركيب

يتكون معجون الأسنان النموذجي من:

1- مادة ساحلة:

- تشكل القسم الأكبر من كتلة المعجون
- تزيل اللويحة الجرثومية والبقايا الطعامية والتصبغات المختلفة
- كما تعمل على صقل وتلميع السطوح السنية
- أكثر المواد الساحلة استخداما هي كربونات الكالسيوم، وفوسفات الكالسيوم، ومركبات السيليكا... الخ - توصف المعاجين ذات الفعالية الساحلة المرتفعة في حال وجود تصبغات، ولكن بحذر وتحت إشراف ومراقبة ومتابعة الطبيب، وتستعمل على فترات متباعدة.

٢- مادة رابطة: تمنع انفصال المواد الصلبة عن السائلة أثناء التخزين فتحافظ

على قوام المعجون. أما المواد المستخدمة لهذا الغرض فهي المواد الغرائية

الملتصبة للماء مثل الصمغ والنشاء ... الخ

٣- مادة منظفة: وهي المادة المحدثثة للرجوة أثناء التفريش، تعمل هذه المادة

على خفض التوتر السطحي لسطوح الأسنان واستحلاب التراكمت والفضلات حتى

يسهل إزالتها. كان يستعمل الصابون لهذا الغرض ولكن بسبب قلويته وتخريشه

أحيانا للنسج اللثوية وصعوبة الحفاظ على ترابطه مع المواد الأخرى في المعجون،

فإنه يستخدم حاليا مواد صناعية مثل سلفات الصوديوم التي تحوي إضافة لفعالها

المنظف لصفات مضادة للخمائر والجراثيم

٤- مادة مرطبة: تقوم بالمحافظة على رطوبة المعجون وعدم تصلبه عند تعرضه للهواء وبذلك تحافظ على قوام المعجون الفيزيائي وصفاته الكيميائية ، يستعمل الغليسرين أو السوربيتول أو بروبيلين غليكول. ونظرا للطعم الحلو للغليسرين والسوربيتول فهما الأكثر استعمالا حيث يعتبران مواد محلية للمعجون دون إحداث للنخر إضافة إلى قيام الغليسرين بإعطاء اللعان والبريق للمعجون

٥- مادة حافظة: تغزو بعض العضويات والعفنيات غالبية المواد المرطبة لذلك تضاف المادة الحافظة مثل بنزوات الصوديوم ، ميثل فورمالدهيد ، بروبانول.

٦- مادة منكهة: تمنح المعجون الطعم والنكهة المنعشة والمقبولة وتخفي طعم ورائحة بعض المواد غير المقبولة التي تدخل في تركيب المعاجين، يستعمل لهذا الغرض الزيوت الطيارة مثل القرنفل، والمنتول والنعناع مواد أخرى كثيرة

٧- مادة ملونة: تضاف لإعطاء اللون الجذاب . يجب الحذر من أن لا تتسبب هذه المواد إصطباغ الأسنان أو الحشوات أو تلون النسيج الفموية الأخرى. نذكر من هذه المواد الأريتروسين، التارتازين ، ثاني أوكسيد التيتانيوم

٨- الماء: ويشكل حوالي ثلث كتلة المعجون

أنواع المعاجين السنية :

- ١- المعاجين التجميلية
- ٢- المعاجين الوقائية
- ٣- المعاجين العلاجية

- المعاجين الوقائية:-

وهي المعاجين التي تهدف الى رفع مقاومة طبقة الميناء للانحلال ومقاومة نمو الجراثيم ومعاكسة عمل الحموض، والمعروف أن ٩٥% من المعاجين التي تباع حاليا في الأسواق في مختلف دول العالم تحتوي مادة الفلور التي أثبتت الأبحاث كافة دورها الكبير في الوقاية من النخر.

من مركبات الفلور المضافة الى معاجين الأسنان فلور القصدير ويعتبر فعال إلا أن سيئته الكبيرة هو تلوينه للأسنان وحواف الحشوات التجميلية بسبب ترسب ذرات الأوكسيدات وكبريتات القصدير و فلور الصوديوم .

تعمل على تنظيف الأسنان وتلميعها وإزالة اللويحات الجرثومية والفضلات الطعامية والتصبغات

المختلفة (المبيضة) خاصة الناجمة عن التدخين وإعطاء الفم النفس المحبب والنكهة اللطيفة.

تختلف فعالية هذه المعاجين بحسب المادة الساحلة التي تدخل في تركيبها وبحسب نوعية الفرشاة

وطريقة استعمالها . ويعتبر المعجون مقبولا عندما يؤمن الحد الأعلى من التنظيف مع الحد الأدنى من

الضرر التي تحدثه المادة الساحلة

- المعاجين العلاجية:-

وهي المعاجين التي تحتوي مادة دوائية نوعية بهدف إزالة الأعراض المرضية التي يشكو منها المريض مثل الالتهابات اللثوية والحساسية السنية وإزالة تراكم القلح ، ويجب أن تكون المادة الدوائية فعالة وغير سامة وتأثيرها طويل الأمد.

تعتبر **معاجين إزالة الحساسية السنية** من أكثر المعاجين الدوائية انتشارا

ويستعمل لهذه الغاية كلور السترونسيوم ، و بنزوات البوتاسيوم ، وفلور الصوديوم

معاجين الكلورهيكسيدين فعالة في معالجة التهابات النسيج حول السنية . و معاجين

الصادات الحيوية .

معاجين إزالة الألم ويدخل في تركيبها المواد المخدرة.

طرائق تفريش الأسنان

توجد طرق عديدة لتفريش الأسنان،

- كتب frandsen ١٩٨٦ ” لا يعتمد تحسين الصحة الفموية على تطوير طريقة تفريش أسنان أفضل، بقدر ما يعتمد على أداء الشخص واهتمامه ومثابرتة باستخدام أي طريقة تفريش مقبولة ”

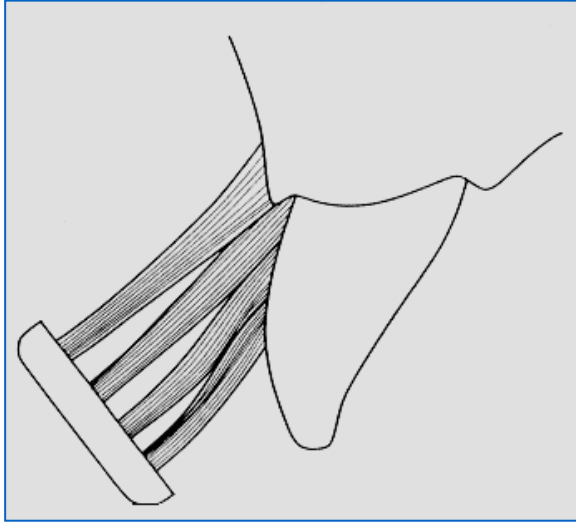
طريقة باس Bass method

• هي طريقة فعالة ، واسعة الانتشار ، تساعد جزئياً على إزالة اللويحة من المنطقة تحت اللثوية ، حيث يمكن أن تصل فعالية التنظيف في هذه الطريقة إلى عمق ٠،٢ ملم تحت اللثة.

• لكن لا ينصح بها في حالة تراجع لثوي معمم ، لأنها محرّضة قليلاً على الإنحسار (O`Leary 1980).

• تنظف السطوح الإطباقية بطريقة مماثلة لطرائق التفريش الأخرى بضغط الأشعار على السطوح الطاحنة والتفريش بحركات قصيرة أفقية من الأمام الى الخلف .

- ضع الأشعار بلامسة حافة اللثة و **بزاوية 45°** مع المحور الطولي للأسنان بالاتجاه الذروي، وادخل نهايات الأشعار في الميازيب اللثوية و فوق اللثة الحرة



- طبق ضغطا خفيفا و **حرك الفرشاة حركة اهتزازية صغيرة** من الأمام الى الخلف بدون تحرير نهاية الأشعار من مكانها .
- **انتقل من منطقة الى أخرى وحافظ باستمرار على وضع الفرشاة الموازي لمستوى الإطباق.**

طريقة باس المعدلة *modified Bass method*

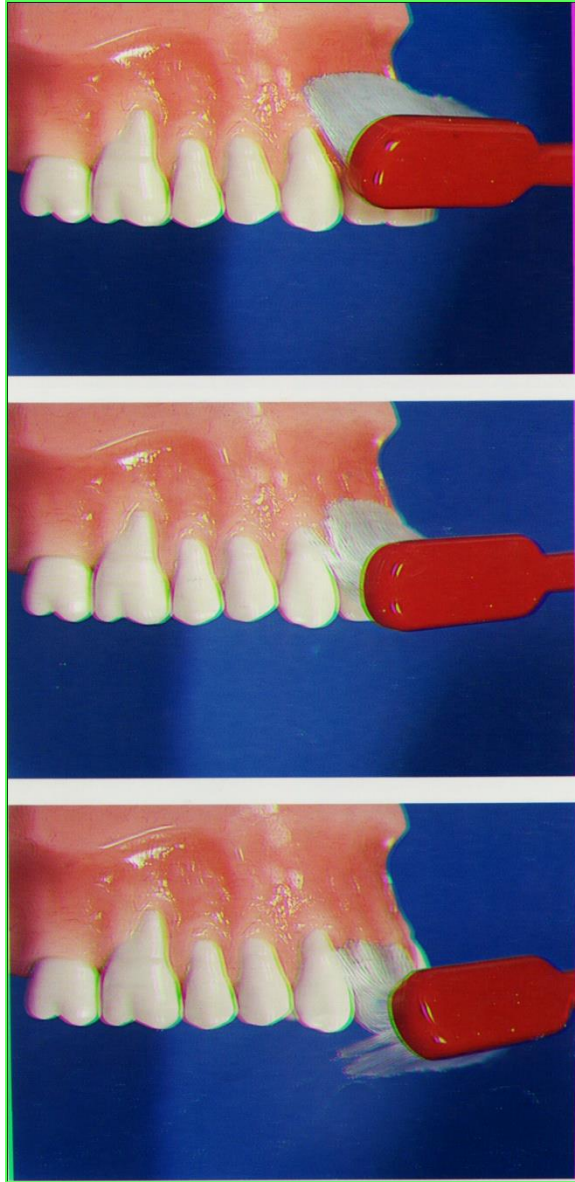
- يتلو الحركات السابقة الإهتزازية حركة باتجاه السطح الطاحن

طريقة ستيلمان stillman method

- توضع الفرشاة مائلة بالاتجاه الذروي بزاوية 45° بالنسبة للمحور الطولي للسن بحيث يكون نصفها فوق اللثة و نصفها فوق سطوح الاسنان ، تحرك الفرشاة بحركة اهتزازية خفيفة من الخلف الى الامام و في الوقت نفسه يتم تحريك الفرشاة بالاتجاه التاجي ، اذن تجمع طريقة ستيلمان بين الحركات الاهتزازية و العمودية لأشعار الفرشاة . انها طريقة صعبة التعلم ، تستخدم فيها جوانب الأشعار بالإضافة إلى نهاياتها ، لا تهدف للدخول ضمن الميازيب اللثوية .

الطريقة العمودية المعدلة roll technique

- طريقة نسبيا سهلة التعلم ، واسعة الانتشار ، فعالة ، تنظف المسافات بين السنية بشكل جيد ، وهي غير محرضة على الإنحسار اللثوي ، لذلك تستطب في حالة الإنحسار اللثوي المعمم .

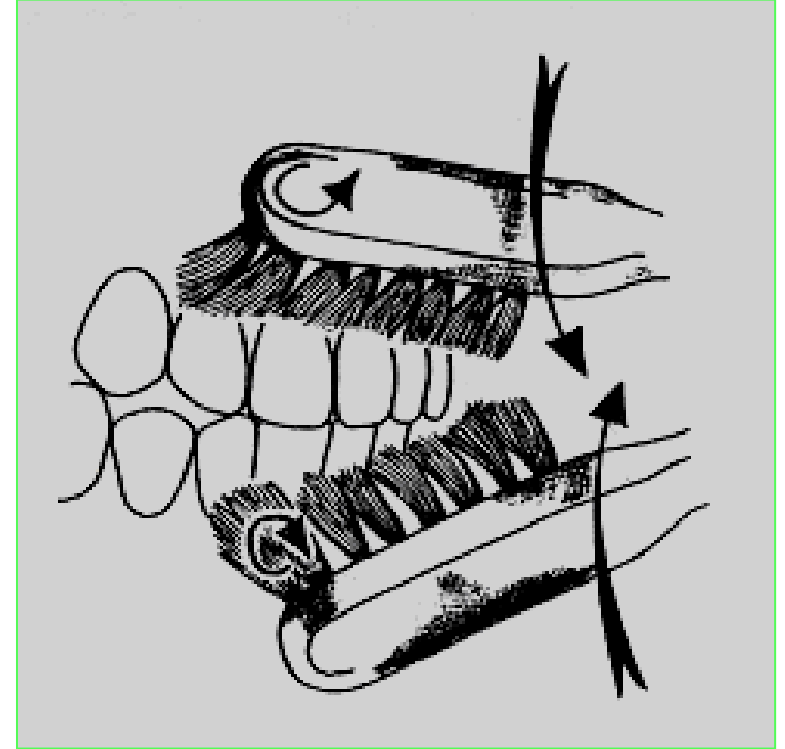


- توجه اشعار الفرشاة ذرويا بزاوية 30° - 40° مع المحور الطولي للسن،
توضع على اللثة الملتصقة بحيث تكون
جوانب الأشعار على اللثة الملتصقة
و ليس نهاياتها
- تزاوح الفرشاة بحركة عمودية بالاتجاه
الطاحن مع فتل الفرشاة حول محورها
الطولي الى ان تصبح الاشعار بزاوية
قائمة مع سطح السن عند مستوى
الإطباق
- واتجاه الحركة دوما من اللثة باتجاه
السن .

الطريقة الدورانية

circular scrub method

- طريقة جيدة ، فعالة ، سهلة التعلم ، وغير محرضة على الانحسار اللثوي .
- توضع أشعار الفرشاة على اللثة و سطح السن بزاوية 45° أو أكثر (حتى 70° درجة) مع المحور الطولي للسن بالإتجاه الذروي ، ثم نقوم بحركة دورانية صغيرة (بقطر ٢ - ٤ ملم) من اللثة باتجاه السن
- وربما كانت مثل هذه الحركة الدورانية أكثر فعالية من الحركة الإهتزازية في المكان المتبعة في طريقة باس



منهجية التفريش

systematic toothbrushing

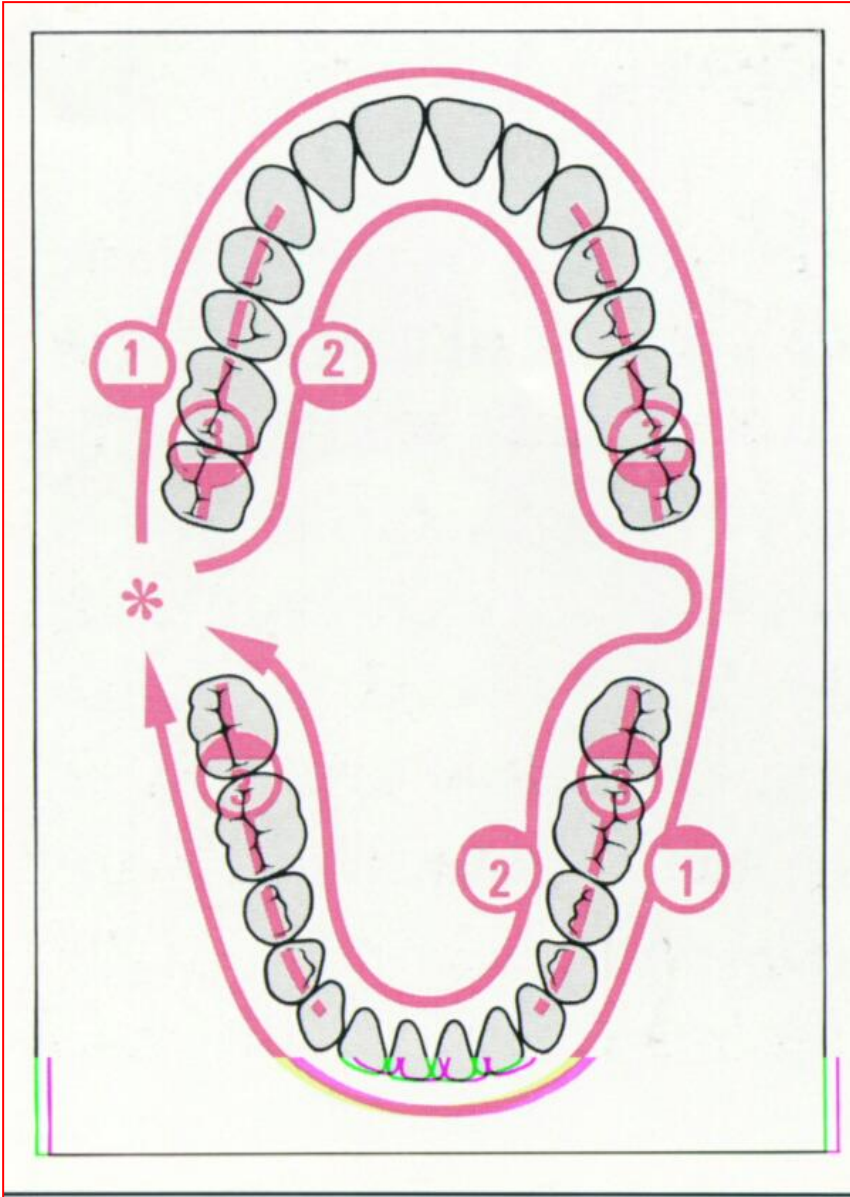
يقتصر تفريش الأسنان عند الكثيرين على الأسنان الأمامية أو السطوح الدهليزية للأسنان ، لذلك من الضروري توجيه المرضى أثناء التوعية إلى تفريش جميع سطوح الأسنان ، الأمامية منها و الخلفية ، ولضمان تحقيق ذلك نوصي المريض اتباع منهج و تسلسل معين كي لا ينسى بعض الجهات

مثلا :

١- يمكن أن يبدأ من السطح
الدهليزي للرحى الأخيرة العلوية
اليمنى و يمشي باتجاه عقارب
الساعة لينتهي على السطح
الدهليزي للرحى الأخيرة السفلية
اليمنى .

٢- ثم ينتقل الى السطح الحنكي
للرحى الأخيرة العلوية اليمنى ليسير
أيضا باتجاه عقارب الساعة ليصل
الى السطح اللساني للرحى الأخيرة
السفلية اليمنى .

٣- وأخيرا يفرش السطوح الطاحنة
بحركات افقية أمامية خلفية



مدة التفريش

- ربما كان **الخطأ الرئيسي** الذي يرتكبه معظم المرضى هو التفريش لمدة قصيرة لا تتعدى نصف دقيقة، وهذا غير كاف للسيطرة على اللويحة الجرثومية
- وتشير العديد من الدراسات إلى ضرورة **تفريش الأسنان لمدة ثلاث دقائق** بطريقة و قوة وفرشاة مناسبة .

عدد مرات التفرّيش

- يهدف تفرّيش الأسنان بتواتر معين إلى الإبقاء على اللويحة في مراحل تشكلها الأولى مع قدرات إمراضية متدنية
- يفضل تفرّيش الأسنان بعد كل وجبة طعام ، ولكن تفرّيش الأسنان مرتين يوميا **صباحا و مساء** يعتبر كافيا للسيطرة على اللويحة
- عند المرضى ذوي الاستعداد العالي أو المصابين بالمرض حول السني فلا بد حتماً من تعزيز العناية الفموية بما فيها استخدام وسائل التنظيف بين

السنية

العناية بفرشاة الأسنان

إن العناية بفرشاة الأسنان وتخزينها بشكل جيد لا يقل أهمية في الحفاظ على صحة الفم إذ تشكل الفرشاة مكاناً ملائماً لنمو البكتيريا.

- نظف الفرشاة جيداً بالماء فور الانتهاء من تنظيف الأسنان لإزالة بقايا المعجون والطعام.

- يمكن استخدام مطهر الفم في التنظيف.

- أحفظ الفرشاة بشكل قائم ورأسها للأعلى فذلك يتيح الفرصة لتجف في الهواء.

- يفضل عدم حفظ الفرشاة مغطاة أو داخل علبة مغلقة فالرطوبة في هذه الأماكن توفر بيئة خصبة لنمو البكتيريا.

- يجب أن تستبدل الفرشاة كل ٣-٤ أشهر، وبوتيرة أكبر بالنسبة للأطفال.

أحد أهم الأمور التي يغفل عنها الكثيرون: استبدال الفرشاة بعد الشفاء من حالات البرد والأنفلونزا والتهابات الحلق والفم، لأن البكتيريا تتجمع بشكل كبير مسببة عودة الالتهاب

فريشة الأمواج فوق الصوتية



توصل علماء من جامعة واشنطن الأمريكية إلى اختراع فرشاة أسنان تعمل بالموجات فوق الصوتية وهي طريقة جديدة للعناية الشخصية بالأسنان.
فرشاة شخصية لا تحتك أجزاؤها مباشرة مع ميناء الأسنان واللثة كما هو الحال مع الأنواع الأخرى *
تقلل الآلام والانزعاج بنسبة ٢٠ في المائة مقارنة بالفرشاة الكهربائية
أطلق عليها اسم "التريو" تتميز بقدرتها على توليد اهتزازات بواسطة الموجات فوق الصوتية تعمل على تحريك فقاعات الماء بتردد عال قد يبلغ ٢٠ ألف ذبذبة في الثانية

التعليمات:

كم من الوقت يجب ان انظف اسناني مع فرشاة الأسنان فوق الصوتية؟
هل استخدام هذه الفرشاة على فترة طويلة خطير؟

استخدام فرشاة الأمواج فوق الصوتية آمنة تماما لأي فترة استعمال. يمكنكم استخدام عدة دقائق يوميا لسنوات . لا يوجد أي خطر على صحتكم.



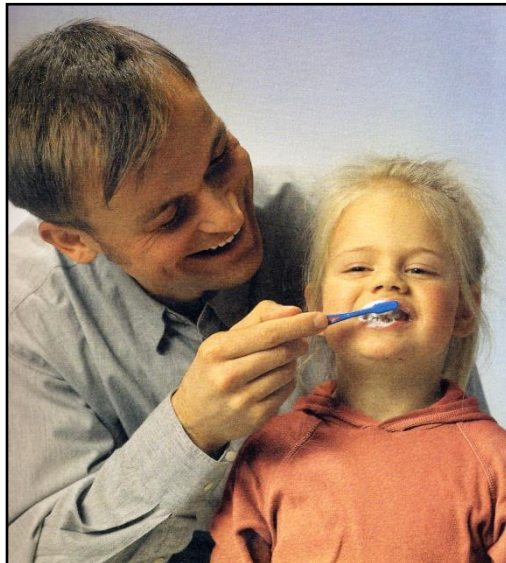
Zähneputzen vom ersten Milchzahn an



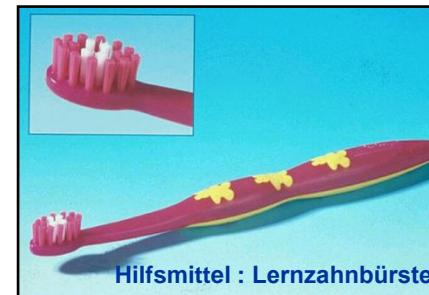
Frühzeitige Gewöhnung an die tägliche Mundhygiene !



Die ersten eigenen Putzversuche des Kindes (etwa ab 2. LJ)



Eltern sollten **bis in das Schulalter** hinein die Zähne des Kindes **nachputzen**



وسائل العناية بين السنية

- تؤمن المسافة بين السنية مكاناً آمناً لتراكم اللويحة الجرثومية
- إن فرشاة الأسنان قادرة على تنظيف السطوح الدهليزية و الفموية للأسنان ، و لكنها تعجز عن الوصول الى السطوح الملاصقة بين الأسنان ، مما يستوجب الاستعانة بوسائل اضافية للعناية الفموية القادرة على تنظيف السطوح ما بين السنية ، لذلك تدعى وسائل التنظيف بين السني

interdental cleaning aids



الخيوط السنية

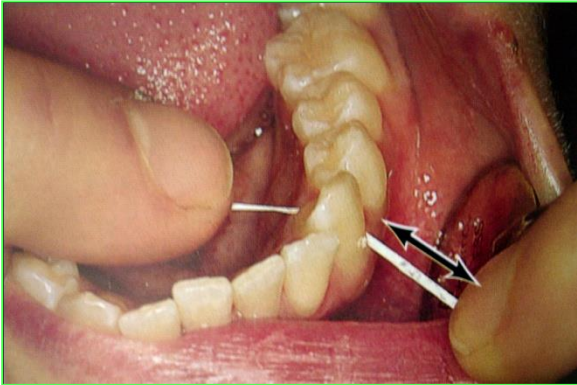
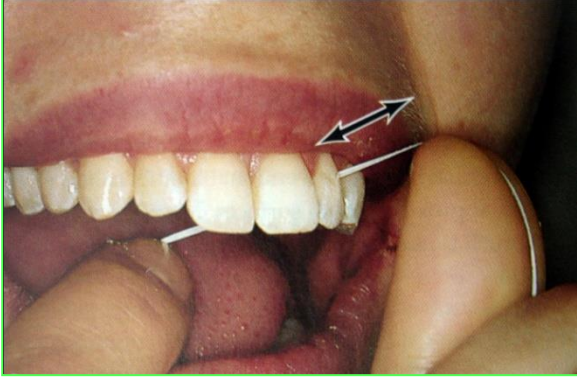
- إن الخيوط السنية dental floss وسيلة فعالة لتنظيف المسافات بين السنية خاصة عندما تملأ الحليمات كامل المسافة بين السنية
- يمارس تنظيف المسافات بين السنية بالخيوط flossing بهدوء و ببطء و إتقان لتجنب أذية الحليمات اللثوية
- توجد رغم فعالية الخيوط السنية عدة مآخذ عليها تحد من استعمالها :
 - ١ - تحتاج إلى مهارة قد لا يمتلكها الكثير من المرضى.
 - ٢ - تحتاج إلى وقت كبير.
 - ٣ - يمكن لاستعمالها الخاطئ أن يؤدي اللثة ما بين السنية .

- طريقة استعمال الخيوط السنية :

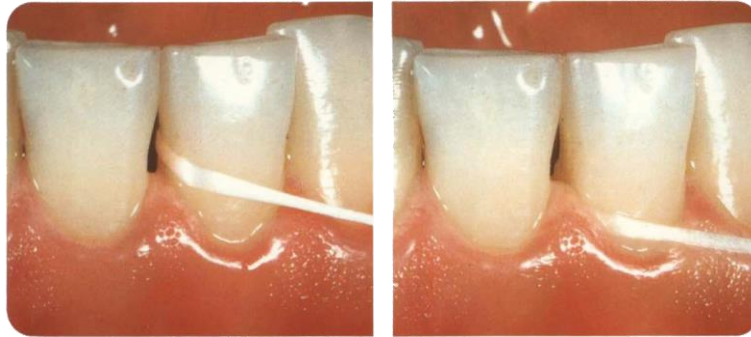
- نلف خيط بطول حوالي ٤٥ سم حول نهاية الإصبع الوسطى لليد اليمنى واليسرى ، بحيث نترك قطعة خيط بدون لف بما يعادل طول الإبهامين الأيمن و الأيسر.

- ندفع الخيط في المسافة بين السنية بهدوء ، و بالاستعانة بالإبهام و السبابة و بحركات دهليزية - لسانية ، و لثوية - طاحنة يتم تنظيف السطحين الملاصقين الأنسي و الوحشي ضمن المسافة بين السنية .

- تكون المسافة بين الأصابع الموجهة للخيط حوالي ١,٥ سم لتأمين سيطرة جيدة على الخيط السني .



- لا توجد فروق واضحة في فعالية مختلف أنواع الخيوط السنية ، و هي تصنع بألوان و نكهات مختلفة ، وتعبأ بأشكال متباينة .



- تم تطوير عدة انواع من حامل الخيوط السنية floss holder بهدف تسهيل استخدام الخيوط السنية و تسهيل الوصول الى المسافات بين السنية ، يتوفر بنوعين أحدها نبوذ يستعمل لمرة واحدة ، والآخر قابل للاستعمال المتكرر .

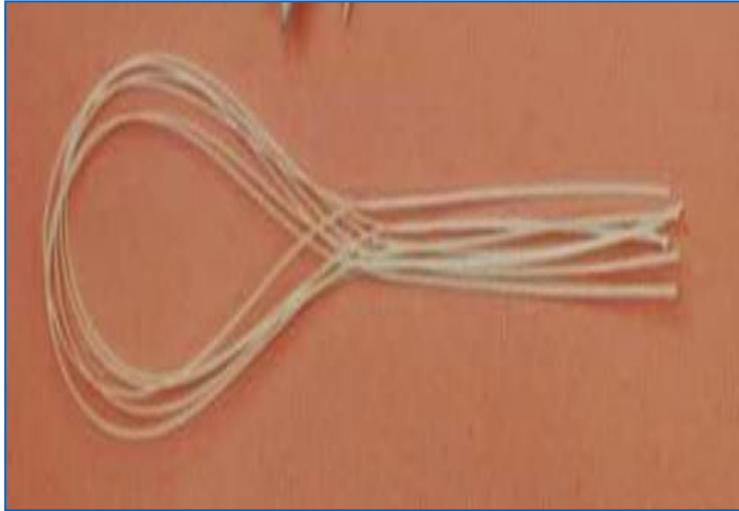
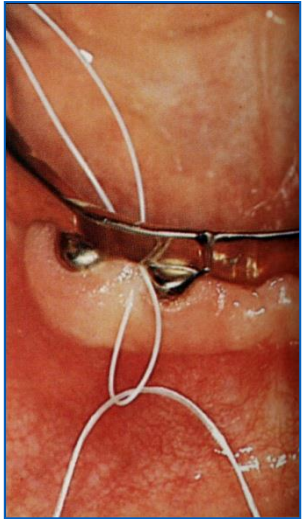


• يمكن استعمال خيوط سنية مقواة floss threaders :

- لتنظيف تحت الدمى

- وعندما يكون تماس الأسنان شديدا لا يسمح بمرور الخيوط السنية العادية

- ولتنظيف بين أسلاك التقويم



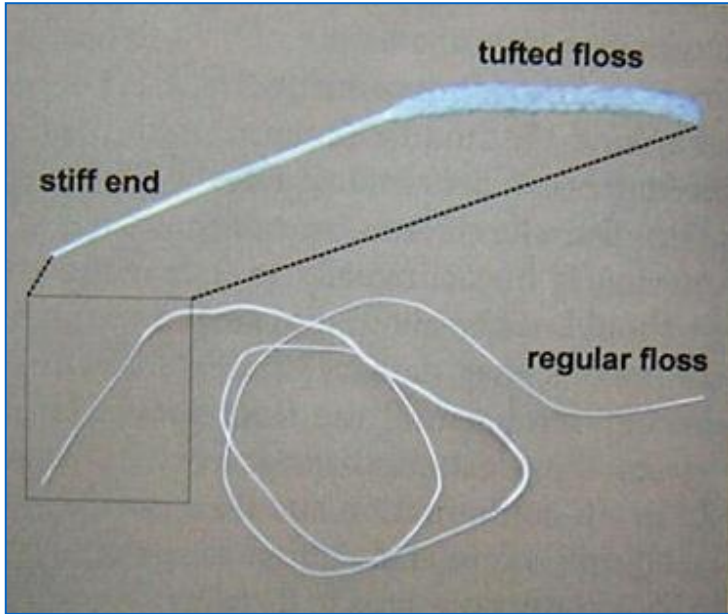
الخيط الممتاز *superfloss*

بديل جيد عن الخيط السني التقليدي
يتوفر على شكل قطع ، تتكون كل قطعة من
ثلاثة أجزاء :

١. جزء بلاستيكي قاسي قادر على الدخول
أسفل الدمى

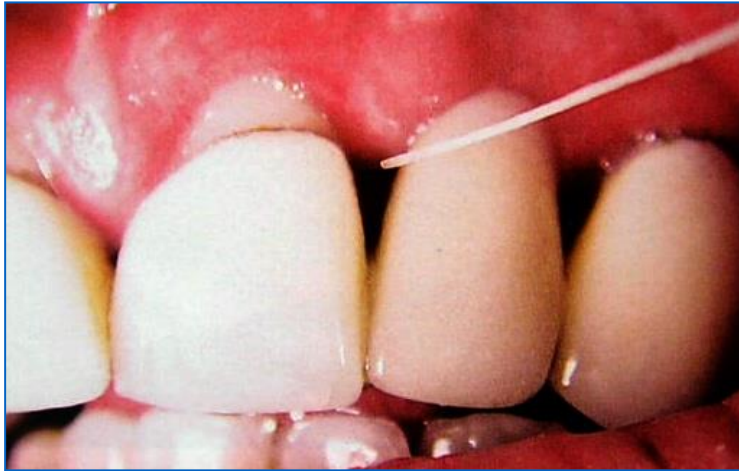
٢. منطقة اسفنجية فعالة في إزالة اللويحة

٣. الطرف الآخر عبارة عن خيط سني تقليدي



• طريقة العمل :

- يمرر الجزء القاسي من الخيط في المسافة بين الدمية والدعامة ويتم سحبه من الناحية اللسانية
- ثم يتم ثني الخيط ليأخذ شكل حرف C في جزئه الإسفنجي ،ويدفع بالاتجاه الذروي – التاجي على سطح الدعامة بحركات متكررة
- كما ويستخدم لتنظيف الجزء السنخي من الدمية



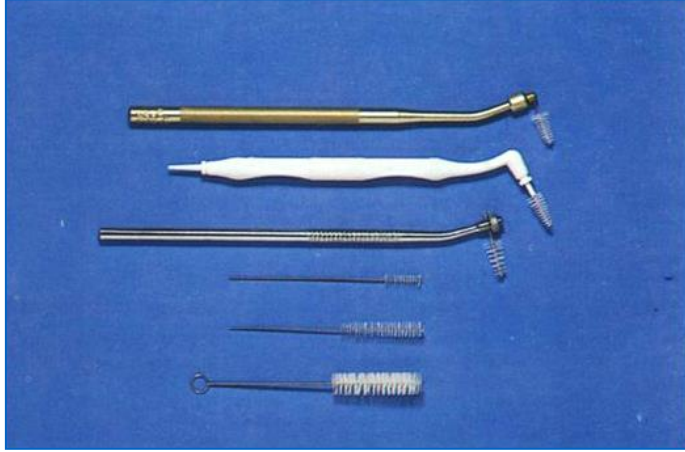
الأوتاد الخشبية toothpicks

- تستعمل مع المسافات بين السنية الواسعة نسبياً بسبب تراجع اللثة ، تستخدم الأوتاد الخشبية **wooden toothpicks** لإزالة فضلات الطعام المنحصرة في المسافات بين السنية ، وهي تساعد الى حد ما الخيوط السنية في إزالة اللويحة
- تصنع الأوتاد من الخشب الطري و يكون مقطعها ثلاثي الزوايا ليعتاسب مع شكل المسافة بين السنية ، توجد أوتاد بلاستيكية ميزتها أنها لا تنكسر نهايتها وتبقى ضمن المسافة بين السنية وربما تحت اللثة كما يحدث احيانا مع الأوتاد الخشبية (أوتاد التنظيف) .

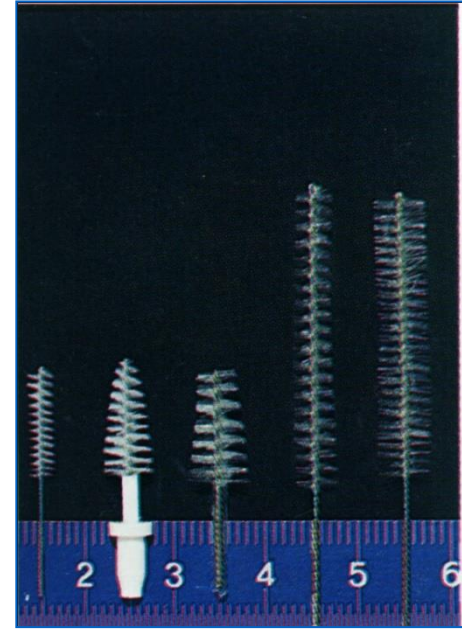


تستعمل أوتاد التنظيف بحركات دهليزية – لسانية
في المسافات بين السنية الواسعة نسبياً .

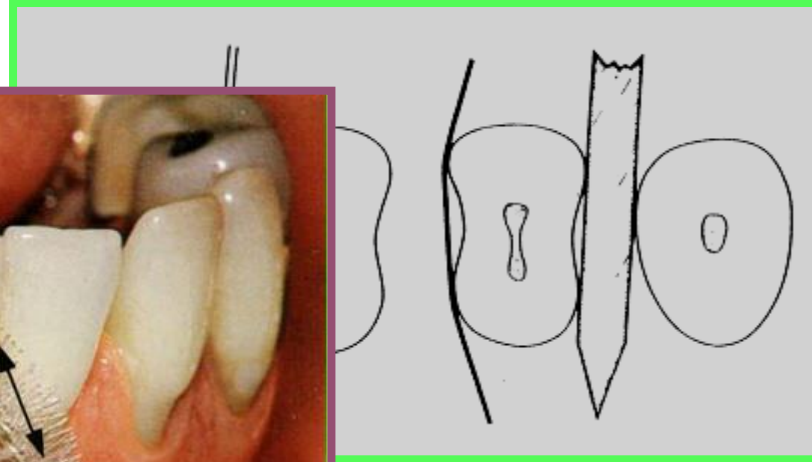
- تعد الفراشي بين السنية **interdental brushes** أفضل وسيلة لتنظيف السطوح الملاصقة من اللويحة الجرثومية
- بسبب فعاليتها العالية و **سهولة استخدامها** و **توفيرها للوقت** بالمقارنة مع الخيوط السنية
- ولكن ما يحد من استعمالها حاجتها الى مسافات بين سنية واسعة مفتوحة.
- تستخدم هذه الفرشاة لتنظيف السطوح الملاصقة ومفترق الجذور المكشوف و المناطق صعبة الوصول و خلف الرحي الأخيرة و مناطق الاسنان المترابكة و حول التعويضات الثابتة و الاجهزة التقويمية الثابتة و حول الزرعات السنية .



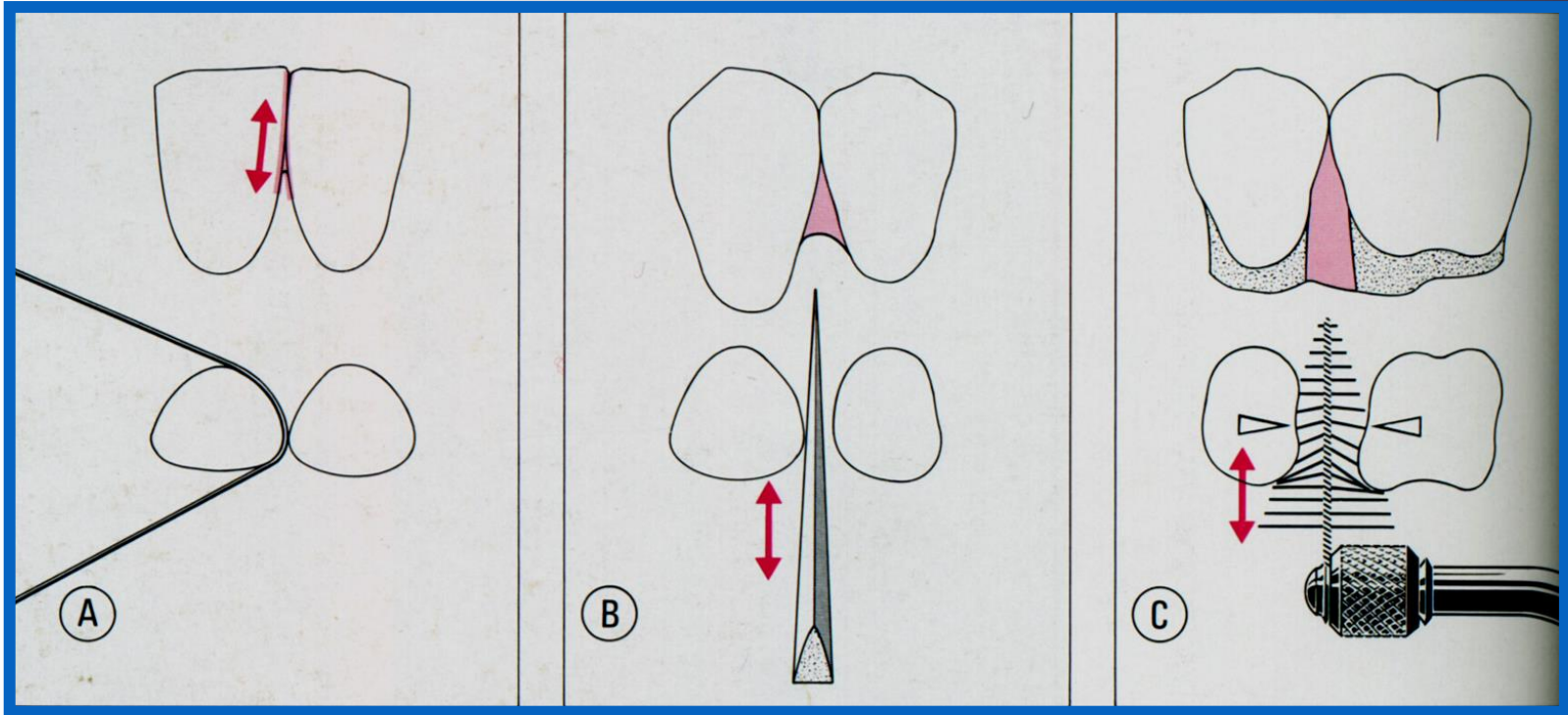
- تتوفر بأشكال وأحجام مختلفة،
مخروطي أو اسطواني
- يتم اختيار قطر الفرشاة
حسب سعة المسافة بين السنية



- * الفرشاة بين السنية قادرة على تنظيف التقعرات على سطوح الأسنان بشكل جيد بالمقارنة مع الخيط السني والوتد الخشبي.
- * تستعمل بحركات دهليزية لسانية بشكل مسير لسطح اللثة



عرض المسافة بين السنية يحدد الوسيلة المستخدمة



مسافة ضيقة
Floss

مسافة مفتوحة قليلاً
Toothpicks

مسافة واسعة
Interdental brush

التنظيف بين السني الآلي

- تتوفر أدوات تنظيف بين سنية آلية **powered interdental cleaning** وهي ذات فعالية مساوية للخیوط السنية العادية في إزالة اللويحة و التقليل من الإلتهاب اللثوي ، ولكنها طبعاً أسهل بكثير في الاستعمال ، كما أنها أمينة وغير مؤذية .

- خيط سني آلي : قدمت بعض الشركات فرشاة آلية مع رأس قابل للتبديل بخيط آلي يعمل بالإهتزاز على السطوح الملاصقة

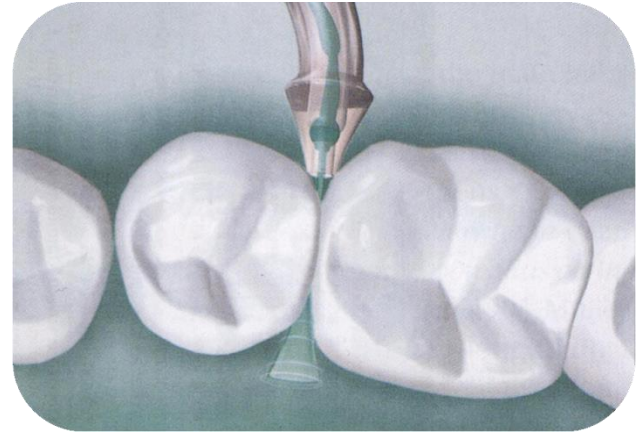
- فرشاة بين سنية آلية : تعمل بحركة دورانية ضمن المسافة بين السنية

vibrating Electric interdental floss

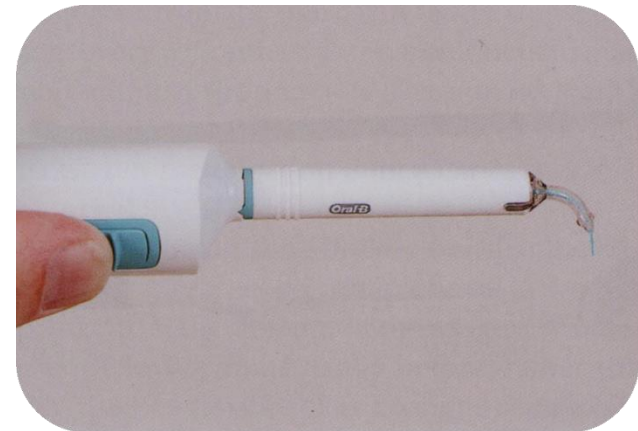


Springclean

rotating Electric interdental brush



in action



Braun/Oral-B Interclean

المخروط المطاطي المنشط

- مخروط مطاطي (أو بلاستيكي) له حامل يساهم في تنظيف المسافة بين السنية ، ولكنه بشكل أساسي يعمل على تدليك اللثة وتنشيطها وتعزيز الدوران الدموي فيها ، ولكن مع تراجع أهمية تدليك اللثة تراجعت أهمية استعمال **المخروط**

المطاطي المنشط **Rubber tip stimulator**



أجهزة الإرواء الفموي oral irrigation

• وسيلة عناية فموية جيدة ، تعتمد أجهزة الإرواء على التنظيف بضغط الماء ، فهي **طريقة مساعدة جيدة** ولكنها غير كافية وحدها لإزالة اللويحة الجرثومية ، وتتصدر فوائدها فيما يلي :

- تنظيف مناطق اسفل الدمى وحول التيجان وحول العناصر التقويمية .

- الإرواء وسيلة فعالة، ويمكن أن تكون بديلاً عن الخيوط السنية (Barnes et al

2005)

- لها تأثير مدلك للثة و منشط للدوران اللثوي .

- لها تأثير نفسي و تعطي نوعاً من الانتعاش .

آلية تأثير الإرواء الفموي :

١- يزيل ميكانيكياً اللويحة غير الملتصقة unattached plaque العالقة في المسافات بين السنية ، ويمكن أيضاً للإرواء الفموي أن يزيل اللويحة ضعيفة الالتصاق.

٢- يؤثر على نوعية اللويحة المتبقية ، حيث يعمل الإرواء على تمديد الذيفانات الجرثومية ونتائج الجراثيم ، وبالتالي يضعف كثيراً من سمية اللويحة المتبقية ، و يغير في البيئة تحت اللثوية ، مما يؤدي الى كبح النشاط الجرثومي والتخفيف من شدة الالتهاب اللثوي .

- الإرواء الفموي نوعين :

- إرواء مهني professional irrigation للعمل ضمن العيادات
- إرواء منزلي، home irrigation



المرحلة الثالثة : مراقبة العناية الفموية
oral hygiene control

تعني هذه المرحلة متابعة العمل مع المريض للتأكد من اتقانه تقنيات العناية الفموية ومساعدته لاكتشاف نقاط الضعف في عمله ، وتلافي ذلك ، الى ان نتأكد من اتقانه السيطرة على اللويحة الجرثومية ، من المفيد في هذه المرحلة الاستعانة بإحدى المواد الكاشفة للويحة disclosing agents .

- بعد اقناع المريض وتعليمه استعمال وسائل العناية الفموية ، نعطيه حبة ملونة كاشفة للويحة حمراء أو زرقاء اللون ، يمضغ المريض الحبة لمدة دقيقة واحدة دون ان يبلعها ، ويسعى بلسانه لتلوين السطوح السنية كافة ، ثم يبصق و يغسل فمه ، و نعطيه مرآة ليرى بنفسه مدى تراكم اللويحة و درجة نظافة فمه ، و بذلك تنتهي الجلسة الأولى من توعية المريض ، و نطلب منه احضار فرشاة أسنانه في الجلسة القادمة .



• يجري العمل في الجلسة الثانية على الشكل التالي :

- نعطي بداية حبة كاشفة للويحة .

- نراقب مع المريض نظافة أسنانه ، فإذا كانت جيدة فالتوعية قد انتهت ، وإذا كانت

غير مقبولة نتابع العمل مع المريض.

- نتقصى و نبحث عن نقطة الضعف في عناية المريض الفموية ، فنفحص فرشاة

أسنانه التي قد تكون منتهية الصلاحية ، ونسأله عن عدد مرات التفريش اليومية و مدة

التفريش التي مارسها ، و نراقب طريقة تفريش أسنانه أمامنا في العيادة ، و هكذا نتابع

البحث و التقصي إلى ان نتمكن من معرفة نقطة الضعف في العناية الفموية عند المريض

، فننبه المريض لها و ندعه يفرشي أسنانه أمامنا متلافيا أخطاءه السابقة ، ثم نعطيه حبة

كاشفة ليرى بنفسه على المرآة نظافة أسنانه فيما لو اتبع التعليمات .

• و هكذا نتابع إلى ان يتمكن المريض من اتقان السيطرة على اللويحة الجرثومية ، و قد يستغرق ذلك عدة جلسات .

• تختلف عدد جلسات التوعية من مريض الى آخر حسب قناعته و تجاوبه مع جهودنا، و حسب مهارته في استخدام وسائل العناية الفموية المختلفة .

• التوعية ليست مرة واحدة في العمر ، فلا بد من وقت لآخر من تعزيز عناية المريض الفموية ، ان مراقبة اللويحة و اجراء التوعية ان لزم الامر واحدة من مهمات الزيارات الدورية .





وشكراً

Thank you for your attention

16.07.2024