



مؤسسة الرعاية الصحية الأولية  
PRIMARY HEALTH CARE CORPORATION

# الأسنان الحساسة



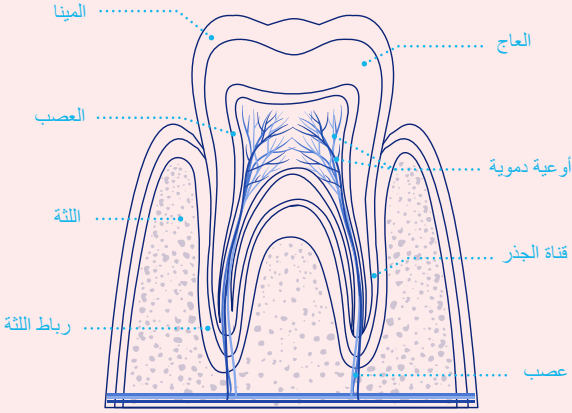
إذا كنت تعاني من عدم الراحة أو ألم حاد أو لسعة  
كالكهرباء عند تناول طعام أو شراب ساخن أو بارد  
أو حامض فقد تكون مصاب بحساسية الأسنان.



غالباً ماتكون حساسية الأسنان مؤقتة وتختفي بمجرد  
الاستغناء عن المحفزات الساخنة أو الباردة. وهناك  
حالات قد تصبح فيها حساسية الأسنان مرضاً مزمناً  
ومستمرّاً عند انقشاع طبقة المينا وتعري العاج.

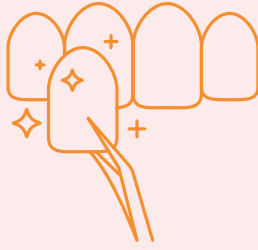


## تركيبة السن



### ما الذي يسبب حساسية الاسنان؟

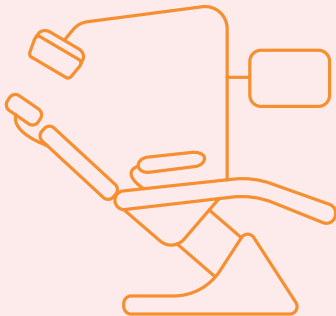
- يتسبب التفريش العنيف بخدش للطبقة الخارجية للأسنان إذا استمر التفريش بقوة والضغط بقسوة عند خط اللثة ذهاباً وإياباً حيث تُزال الطبقة الخارجية للأسنان فتبدأ حساسية الأسنان.
- يمكن أن يؤدي تراكم الترسبات السنية والجير وأمراض اللثة إلى انحسار اللثة أو تقلصها مما يؤدي إلى انكشاف أسطح جذور الأسنان.
- عادة ضغط الأسنان على بعضها البعض وصريرها عند الاحتكاك خاصة في الليل يؤدي إلى تآكل طبقة المينا (وهي الطبقة سطح السن الأولى).
- كثرة تناول الأطعمة والمشروبات الحمضية، أو التراجع المفرط أثناء الحمل، وكذلك مشكلة ارتجاع المعدة يؤدي إلى حساسية الأسنان.
- تتسبب الأسنان ذات الحشوات المكسورة وتلك التي تحتوي على تسوس الأسنان في حساسية الأسنان.
- تتسبب حشوات الأسنان والتنظيف وتبييضها حساسية مؤقتة تزول بعد أيام قليلة.



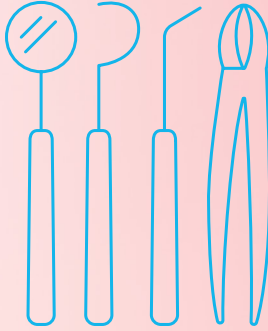
يتوقف بعض الناس عن تنظيف الأسنان بانتظام عندما يعانون من حساسية الأسنان وهذا يجعل المشكلة تصبح أسوأ. وبدلاً من التوقف عن تفريش أسنانهم، عليهم زيارة طبيب الأسنان وعلاج حالة حساسية الأسنان.



يجب ألا تُترك حساسية الأسنان دون علاج السبب الأساسي لأنها سوف تتسبب في مشكلة أكبر من ذلك مثل: تشققات الأسنان وتسوسها، وكذلك تعرية أو كشف جذور الأسنان لتراجع اللثة عن مكانها الطبيعي بسبب التفريش الخاطئ أو تراكم الجير.



## ما العلاج الذي سيقدمه طبيب الأسنان؟



- سيقوم طبيب الأسنان بتشخيص السبب الكامن من وراء الحساسية وعلاجها.
- سيتم فحص الأسنان وعلاج تسوس الأسنان أو أمراض اللثة.
- تصحيح وعلاج اصطكاك الأسنان على بعضها البعض، وعلاج الأسنان المكسورة، وتعديل الحشوات.
- التدريب على طريقة تفريش الأسنان الصحيحة باستخدام الأداة المناسبة لذلك لمنع خدش الأسنان أو إزاحة اللثة وانكشاف الجذر.

## نصائح لحساسية الأسنان

- تعلم تقنية تفريش الأسنان المناسبة بوضع شعيرات فرشاة الأسنان بزاوية ٤٥ درجة باتجاه خط اللثة ثم أبدأ بتفريش كل سن في حركة دائرية ومن ثم للأعلى بلطف.
- استخدام فرشاة أسنان ذات شعيرات ناعمة.

- استخدام معاجين الأسنان الخاصة بالحساسية حتى تقلل من الإحساس بالألم بأن تضع قليل من المعجون على المنطقة الحساسة لثواني قبل تفريش الأسنان.
- قلل من تناول الأطعمة والمشروبات الحمضية بشكل مفرط مثل الحمضيات وعصائر الفاكهة والخل والمشروبات الغازية وما إلى ذلك.
- تجنب تفريش الأسنان بعد تناول الحمضيات وبدلاً من ذلك تمضمض بالماء أولاً، ثم قم بتفريش أسنانك بعد فترة نصف ساعة أو أكثر، وهو نفس التوجيه للمرأة الحامل التي تتقيئ خلال فترة حملها بأن عليها أن تتمضمض بعد التراجع ثم تفرش أسنانها بعد فترة زمنية منه.
- امضغ علكة خالية من السكر بعد تناول الطعام أو الشراب الحمضي لتشجيع إنتاج المزيد من اللعاب وتقليل التأثيرات الحمضية على الأسنان.

### نصيحة:

لا تعش في خوف دائم من حساسية  
الأسنان.  
وعليك باستشارة طبيب أسنانك لطلب  
العلاج المبكر.