



مراقبة صحة الفم والأسنان



الأسبوع الخليجي الموحد
لتعزيز صحة الفم والأسنان



وزارة الصحة
إدارة طب الأسنان

"مراقبة صحة فمك تساعدك على تجنب مضاعفات هشاشة العظام"



هشاشة العظام وصحة الفم



مراقبة صحة الفم والأسنان

2016

twitter:@ s_oral_health

www.smile-mohkw.com

أثر هشاشة العظام على صحة الفم:

- تشير بعض الأبحاث إلى وجود علاقة مباشرة بين التهابات اللثة وهشاشة العظام وأن الهشاشة قد تجعل العظم أقل قدرة على مقاومة أثر بكتيريا التهاب اللثة ومن ثم يتآكل العظم وتحسر اللثة وتصبح الأسنان أكثر عرضة للسقوط.
- لمستخدمي أطقم الأسنان تزداد الحاجة إلى تعديل الطقم أو إلى طقم جديد نتيجة تغير عظم الفك باستمرار.
- يصبح الفك أكثر عرضة للكسر.

ماذا نفعل لخفض خطر الإصابة:

- تناول الأطعمة الغنية بالكالسيوم مثل منتجات الألبان والخضروات الورقية.
- تناول الكالسيوم كمكمل غذائي حسب إرشادات الطبيب.
- تناول الأطعمة الغنية بفيتامين "د" مثل السلمون والتونة.
- ممارسة التمارين الرياضية .
- عدم التدخين.
- الإقلال من المشروبات الغنية بالكافيين.
- زيارة طبيب الأسنان بانتظام.
- إجراء فحص كثافة العظام.

تقل كثافة وقوة العظم كلما تقدم الإنسان بالعمرو هشاشة العظام هو مرض يقلل من كثافة العظم ومحتواه المعدني، نتيجة عدم التوازن بين عمليات البناء والهدم مما يُعجل بفقد العناصر المعدنية ومن ثم يصبح العظم هشاً وسهل الكسر.

يعتمد ذلك على عدة عوامل مثل:

- العادات الغذائية مثل نقص الكالسيوم في الطعام.
- الإفراط في تناول المشروبات الغازية.
- التدخين وتناول المشروبات الكحولية.
- الخمول وعدم ممارسة النشاط البدني.
- عدم التعرض للشمس بشكل كافٍ للحصول على فيتامين "د" الذي يساعد على امتصاص الكالسيوم في الأمعاء.
- العوامل الوراثية.
- التغيرات الهرمونية.
- بعض الأدوية المستخدمة لفترات طويلة مثل الكورتيزون.

تشير تقارير المؤسسة الوطنية لكثافة العظام إلى أن 1: 4 أي رجل واحد لكل أربع رجال ممن هم فوق الـ 50 عاماً يكون عرضة لكسور العظام نتيجة للهشاشة؛ وبالنسبة للنساء فإن النسبة هي 1: 2.

الفئات الأكثر عرضة للإصابة بهشاشة العظام:

- يبدأ فقد كتلة العظام بعد سن الـ 30.
- معدل فقد كثافة العظام لدى النساء أسرع من الرجال.
- يزداد احتمال هشاشة العظام لدى النساء نتيجة نقص هرمون الإستروجين.
- الأشخاص ذوي الهيكل العظمي النحيف هم أكثر عرضة للإصابة.
- فقدان الشهية واضطراب العادات الغذائية يزيد فرص الإصابة.

هل يمكن تشخيص الإصابة بهشاشة العظام من خلال الفم:

لأطباء الأسنان دور فريد للمساعدة في التشخيص المبكر وتحديد الأشخاص الذين يعانون من انخفاض كثافة العظام وتشجيعهم على التحدث مع أطبائهم حول صحة العظام من خلال اكتشاف بعض العلامات الدالة على وجود خلل في سلامة العظم مثل:

- فقد عظم الفك الذي يلاحظه طبيب الأسنان في صورة الأشعة الخاصة بالمريض قد يكون ناقوس خطر يستدعي المزيد من الفحص للتأكد من سلامة عظام الجسم.

• فقد الأسنان الغير مبرر قد يكون نتيجة لنقص العناصر المعدنية في العظم حيث تشير الأبحاث إلى أن مرضى هشاشة العظام هم 3 مرات أكثر عرضة لفقد الأسنان.

• عدم ثبات طقم الأسنان والحاجة إلى التردد على العيادة مرات عديدة لتعديل الطقم يدل على فقد عظم الفك.

لذلك فإن الفحص الدوري للأسنان قد يساعد على تشخيص هشاشة العظام والحصول على العلاج مبكراً مما يعزز الوقاية من الكسور التي قد تؤدي إلى إعاقة دائمة وفي بعض الأحيان إلى الوفاة.

