



مراقبة صحة الفم والأسنان



الأسبوع الخليجي الموحد
لتعزيز صحة الفم والأسنان



وزارة الصحة
إدارة طب الأسنان

المشروبات الغازية و تآكل الأسنان



وازن غذاءك تنعم
بصحة فمك

- زيارة طبيب الأسنان لإجراء ما يلزم من وقاية وعلاج.
- تفريش الأسنان بعد كل وجبة باستخدام معجون أسنان يحتوى على فلورايد عادة يومية تؤدى بانتظام .
- الابتعاد عن المشروبات الكحولية .

من الممكن أن نحمي صحة أطفالنا وأن نتجنب هذه المشاكل الصحية بالاعتدال في عاداتنا الغذائية وعدم الافراط فى تناول المشروبات الغازية بل تجنبها.

www.smile-mohkw.com
2012

[s_oral_health](https://twitter.com/s_oral_health)

كيف تتعرض الأسنان للأحماض؟

- القئ المتكرر كما يحدث لدى مرضى البوليميا أو المرأة الحامل.
- قلة إفراز اللعاب و جفاف الفم.
- تعاطى المشروبات الكحولية .
- كثرة تناول الأطعمة الحمضية .
- كثرة تناول المشروبات الغازية.
- أمراض الجهاز الهضمى مثل ارتجاع الطعام أو أحماض المعدة.

نصائح لتفادى تآكل الأسنان :

- الاعتدال فى تناول الأطعمة والمشروبات الحمضية.
- عند تناول العصائر والمشروبات الغازية يفضل استخدام القشة حيث تقلل من ملامسة المشروب لأسطح الأسنان.
- عند تناول العصائر الحمضية والمشروبات الغازية والسكريات ينصح بالضمضة بالماء أو مضامض الفلورايد و يؤجل تفريش الأسنان 30 دقيقة وكذلك وبعد القئ .
- استخدام العلك الخالى من السكر حيث يساهم ذلك فى زيادة تدفق اللعاب ليعادل حمضية الفم.
- علاج أى اضطرابات معوية .



• السكر في المشروبات الغازية يتسبب في تكوين أحماض تهاجم مينا الأسنان وتضعفها وتجعلها هشة وتحول ملمسها الناعم إلى خشن وتحول لونها العاجي الطبيعي إلى أبيض طباشيري يتحول بمرور الأيام إلى الإصفرار وتتحول صلابة المينا إلى هشاشة و تماسكها إلى تآكل يظهر على أسطح الأسنان فيشوه الابتسامة ويؤثر على الثقة بالنفس وعلى التواصل مع الآخرين .



أضرار المشروبات الغازية على الصحة العامة :

• المشروبات الغازية تؤدي إلى زيادة الوزن والسمنة لدى الأطفال والكبار لأنها عالية السعرات وهي أيضا عوامل خطيرة للإصابة بمرض السكري من النوع الثاني .

• تناول المشروبات الغازية يؤدي إلى عزوف الأطفال عن شرب الحليب الذي يحتاجه الجسم في مراحل العمر المختلفة ، وإلى عدم حصولهم على العناصر والإحتياجات الغذائية اليومية .

ان الإستهلاك المتزايد للمشروبات الغازية و مشروبات الطاقة في وقتنا الحاضر و خاصة بين فئة الاطفال والمراهقين يعتبر ناقوس خطر.

• حيث ان المشروبات الغازية سواء الخالية من السكر (الدايت) منها أو المحلاة لا تحتوي على أي عنصر غذائي مفيد فهي فقط سوائل مُحلاة، تحتوي على سكر أو مواد مُحلية أخرى والأحماض بالإضافة للمواد الحافظة والملونة والنكهات .

• تحتوي كل عبوة 330 مل على ما يتراوح بين 10 إلى 11 ملعقة سكر وهذا يعني ان تناول عبوتين باليوم يقدر بتناول ما يقارب 750 جم من السكر في الأسبوع وذلك فقط من المشروبات الغازية!!!

• ويقدر معدل الحموضة في المشروبات الغازية (ph=4) وهذه الدرجة من الحموضة كافية لإذابة الأسنان والعظام (هشاشة العظام) مع مرور الوقت.



• احتواء المشروبات الغازية على الكافيين يؤدي إلى زيادة الحموضة المعدية مما قد يسبب التهابات وتقرحات و يؤثر على كفاءتها مسببا ارتجاع الطعام والأحماض من داخل المعدة إلى الفم .

تآكل الأسنان

هو فقدان مينا و عاج الأسنان و له أسباب متعددة نتناول منها هنا التآكل نتيجة التعرض للأحماض .

