

نصائح لمنع الإصابة بنزيف اللثة



«القاهرة:» الخليج

قدمت وزارة الصحة المصرية مجموعة من النصائح للحماية من الإصابة بنزيف اللثة؛ حيث تتعدد الأسباب التي تؤدي إلى النزيف، ونصحت باستخدام فرشاة أسنان ناعمة بعد كل وجبة، مع استخدام خيط الأسنان مرة واحدة على الأقل خلال اليوم.

وشددت الصحة المصرية، في إرشاداتها التي نشرتها على صفحتها الرسمية، على المضمضة بماء دافئ وملح.

ونصحت بتجنب تناول الأغذية الغنية بالكربوهيدرات، قدر الاستطاعة، لمنع تكون طبقة «البلاك» على الأسنان، مع تناول الأطعمة التي تحتوي على نسب عالية من الألياف، لتقوية أنسجة اللثة، ويفضل التفاح والجزر والخبز الأسمر.

ودعت وزارة الصحة إلى تجنب التدخين تماماً، حفاظاً على صحة الفم وسلامة الأسنان، نظراً لما يتركه التدخين من آثار ضارة.

وأضافت الوزارة أنه من المهم زيارة طبيب الأسنان مرة واحدة كل 6 أشهر، لإزالة طبقة «البلاك»؛ لأنه يصعب الوصول إليها عبر استخدام فرشاة الأسنان. كما نصحت بزيارة الطبيب، إذا كان طقم الأسنان ضيقاً، وذلك من أجل حل هذه المشكلة، فمن المهم أن يكون مريحاً في الفم.

وتجنب المشروبات الساخنة والأطعمة الصلبة، يجب توخي الحذر عند تناول أطعمة أو مشروبات شديدة الحرارة أو شديدة البرودة؛ إذ لا يشعر الأشخاص المصابون بأمراض اللثة بأي ألم أو انزعاج عند تناول المأكولات أو المشروبات ذات الحرارة المعتدلة. ويُنصح بشرب كميات وافرة من الماء، خاصةً بعد تناول الطعام، فهذا من شأنه أن يزيل بقايا الطعام عن الأسنان، وبالتالي تقليل نمو البكتيريا المكوّنة للويحة السنية التي تُلحق الضرر باللثة. واستخدام غسولات الفم المضادة للبكتيريا، واستخدام معجون أسنان يحتوي على مواد مُضادة للبكتيريا، مثل تلك التي تحتوي على فلورايد أو تريكلوسان، وذلك بهدف الحدّ من تشكّل اللويحات السنية والإصابة بالتهابات اللثة.