الخليج

الصحة ,

27 مارس 2023 00:44 صباحا

المحافظة على صحة الفم والأسنان خلال رمضان



د. منى سليمان*

أثناء شهر رمضان المبارك يعاني معظم الناس رائحة الفم بسبب الامتناع عن تناول الطعام والشراب لفترات طويلة، حيث إن أهم الأسباب التي تؤدي إلى رائحة الفم أثناء الصيام هي جفاف الفم؛ إذ يلعب اللعاب دوراً مهماً في حماية فمك وتقليل نمو البكتيريا. أثناء الصيام لفترات طويلة خلال شهر رمضان يقل تدفق اللعاب، وبالتالي تقل الحماية من البكتيريا التي قد تسبب رائحة الفم الكريهة، حيث تنتج البكتيريا غازات تنبعث منها رائحة كريهة، وبالتالي يمكن أن تؤثر رائحة الفم الكريهة في ثقتك بنفسك وطريقة تفاعلك مع الآخرين.

وإذا كنت تتساءل عن كيفية الحفاظ على فمك منتعشاً خلال شهر رمضان، فهناك بعض النصائح المفيدة للمحافظة على نظافة وصحة الفم والأسنان خلال فترة الصيام، ولكن دعنا نتعرّف بداية إلى الأسباب الأخرى لرائحة الفم أثناء الصيام.

* عدم المحافظة على نظافة الفم.

.التنظيف غير السليم للتركيبات السنية الثابتة والمتحركة *

.التدخين *

.جفاف الفم *

.أمراض الجهاز الهضمي *

نصائح للتخلص من رائحة الفم الكريهة

.الاهتمام بنظافة الفم والأسنان، وخيط الأسنان، وتنظيف اللسان *

.تجنّب الكافيين والملح الزائد *

.اشرب كثيراً من الماء أثناء الإفطار *

أخيراً أنصح بأن يكون هناك روتين يومي لنظافة الفم والأسنان لدى الشخص، بغسل الأسنان بالفرشاة مرتين يومياً لمدة دقيقتين إلى ثلاث دقائق باستخدام معجون أسنان يحتوي على الفلورايد، وفرشاة أسنان ناعمة متوسطة الشعيرات، يجب تغييرها كل ثلاثة أشهر، والاهتمام بالزيارة الدورية لطبيب الأسنان، وعمل التنظيف الدوري للأسنان واللثة.
* طبيب أسنان عام- مستشفى «أن أم سي رويال» الشارقة

"حقوق النشر محفوظة "لصحيفة الخليج .2024 ©