

نصائح من ذهب

وضع الفلورايد لمدة دقيقة بعد تنظيف الأسنان يقلل من حساسيتها ويحافظ على أسنان الطفل من التسوس، فاحرص على تفريش أسنانك مرتين يوميا على الأقل وتذكر ان علاج عصب الأسنان يحافظ عليها بدلا من خلعها، وتغطية الأسنان الأمامية بقشرة السيراميك قد تخفي عن تقويم الأسنان أحيانا، ويفضل ان يغطي الضرس بعد علاج العصب لحميته من الكسر، واحذر أمراض اللثة لأنها اذا لم تعالج فانها تسبب تآكل الأسنان واحرص على ان يفرش أطفالك أسنانهم منذ بدء ظهورها، ومن الأفضل لهم اكل الفواكه بدلا من السكاكر.



حذر من معاجين تبيض الأسنان لأنها تضعف السن وتصيبها بالحساسية

د. أحمد الجبالي لـ «الأنباء»: إذا كانت لثتك داكنة اللون.. فأسرع في علاجها

◀ ترك الفرشاة والمعجون يوميًا فقط يسبب التهاب اللثة ويؤثر في الأسنان

◀ تنظيف الأسنان بالأموح فوق الصوتية يزيل جميع التصبغات ويعيدها ناعمة

◀ من المهم الانتظام في تنظيف الأسنان بفرشاة ناعمة للحفاظ على اللثة

جمانة جمائل: عمري 12 سنة، ومنذ ستة أشهر سقطت سني ولم تخرج سن مكانها وأشعر بالهم، فما الحل؟

يجب عمل أشعة مكان السن حتى نعرف إذا كانت هناك سن بديلة أم لا، وإذا لاحظت ظهور سن فلابد ستخرج، لأن تبديل السن يكون الى عمر 14 سنة. هل هناك معجون معين أو فرشاة معينة لتنظيف أسناني؟ لا، ولكن الأهم الانتظام في التنظيف، واستخدام فرشاة ناعمة، وتفريش أسنانك بلطف من أجل الحفاظ على اللثة.

هيام: لاحظ يا دكتور ان التهاب اللثة مرض شائع هذه الأيام بالفعل يعتبر مرض التهاب اللثة من أكثر الأمراض انتشارا في العالم كله، حيث يعاني أكثر من 85% من سكان العالم من هذا المرض وأعراضه هي: نزيف اللثة وتغير شكل اللثة ولونها، ورائحة سيئة للفم. ونعالج اللثة في هذه الحالة عن طريق ازالة الرواسب الجيرية من خلال زيارات دورية للطبيب، كل أربعة أشهر وتقديم بعض التعليمات التي يجب ان يتبعها المريض مثل نوعية فرشاة الأسنان التي يجب ان يستخدمها الشخص وضرورة تغير الفرشاة كل ستة أشهر، الى جانب الانتظام في استخدام المضغمة بعد كل وجبة.

الأسنان سر الجمال

محمد: هل تؤثر الأوضاع الاقتصادية على سلوك الفرد تجاه أسنانه؟ تلعب الأوضاع الاقتصادية دورا كبيرا في اهتمام الناس بصحتهم عموما، وان 80% من الناس يزورون طبيب الأسنان عند حدوث الألم وبنسبة 40% يذهبون لطبيب الأسنان لأسباب جمالية وتجميلية، ومعظمهم من النساء. وهذا وضع طبيعي، حيث ان المرأة تسعى دائما الى الظهور بشكل جميل، ولكن هذا مرتبط بالحالة الاقتصادية للأسرة، والملاحظ ان المرأة الكويتية تهتم بأدق التفاصيل ومن أولى السيدات العرب في الاهتمام بتجميل الأسنان.

هاني: ماذا عن عمليات تجميل اللثة؟ وهل لديكم طرق مبتكرة؟ اللثة عندما يكون لونها داكنا تغير من شكل الابتسامة، وقد يسبب ذلك نوعا من الخرج، فنعمل في المركز بطريقة حديثة أو مبتكرة على إعادة لونها الى اللون الوردي وهذا ما يعرف بـ «توريد اللثة»، وهذه العملية من العمليات المضمونة جدا ان شاء الله. وهناك ايضا ما يفسد الشكل الجمالي للأسنان، وهو ما يعرف بانحسار اللثة وظهور جذور الأسنان ما يزيد من حساسيتها مع تناول المشروبات الباردة أو الساخنة، ومركز شمس يقدم أيضا علاجاً فعالاً لهذه الحالة.

إعادة تشكيل اللثة

هنا: ما عملية إعادة تشكيل اللثة؟ يشكو كثير من المرضى من ظهور اللثة بشكل واضح، عندما يبتسمون أو ان تكون الأسنان قصيرة، وتسمى هذه الظاهرة بالابتسامة اللثوية، وتتم معالجتها عن طريق إعادة تشكيل حواف اللثة من قبل الطبيب المختص.

مشاري: ما أسباب تصبغ الأسنان؟ مع تقدم العمر تصبغ الأسنان أعمق، بسبب ترققها والشقوق السنخية والملونات، كما ان الاستهلاك الاعتيادي من القهوة والشاي والكولا والبرتقال وغيرها من المأكولات والمشروبات ذات اللون الداكن تسبب تلون الأسنان مع السنين، كذلك التدخين يترك بقعا بنية تتغلغل بشكل بطيء داخل تركيب السن وتسبب تلونا داخليا.

ما الحل لإزالة تصبغات؟ معظم التلونات الخارجية للأسنان يمكن ازلتها عن طريق تنظيف الأسنان من خلال جهاز الأمواج فوق الصوتية، هذا الجهاز يمكنه ازالة أغلب الصبغات المتكونة بسبب التبغ وبقايا الطعام والبكتيريا، اما اذا كان سبب ذلك سقوط أو كسر إحدى الحشوات فإن إعادة الحشو يمكن ان تعدل لون السن.

تبييض الأسنان

عيسى: ما تبييض الأسنان وكيف يتم؟ تبييض الأسنان عبارة عن إجراء لإزالة التلون والتصبغ من الأسنان وتحسين لونها، من خلال تفتيح لونها وجعلها أكثر إشراقا ويتم ذلك عن طريق عزل الشفتين واللثة لتتم حمايتها من مواد التبييض ويمكن بذلك تغيير ابتسامتك بشكل كامل خلال فترة قصيرة من الزمن.

منى: ما الحشوات الخالية من المعدن؟ الحشوات الخالية من المعدن آمنة وأقوى وأكثر جاذبية وتدوم أكثر من الحشوات المعدنية وسبب دوامها انها لا تتعدد ولا تنقلص عندما تتعرض للتغيرات الحرارية بعكس الحشوات المعدنية، ولا يوجد خطر من تسربها أو تجمع البكتيريا عليها أو داخلها ويتم ذلك خلال جلسة واحدة ودون ألم.



د. أحمد الجبالي يرد على أسئلة المتصلين

زينب ابوسيدو

إذا كانت الابتسامة هي أكثر سبل التواصل الإنساني فاعلية، فالأسنان هي سر هذه الابتسامة وشرط جمالها وورثتها. ولتكون ابتسامتك جميلة وجذابة ومريحة وتصل الى قلوب من حولك احرص على جمال أسنانك وصحة لثتك. فاللثة الوردية تكسب الابتسامة سحرا. فيما اللثة الداكنة المريضة تعطي الابتسامة طابعا باهنا وتشعر الآخرين بعدم الارتياح. والابتسامة الساحرة في حقيقتها عيان نشعان. وأسنان ناعمة، ولثة وردية. وهذه الأركان الثلاثة تفعل في القلوب فعل السحر. ويؤكد أطباء الأسنان ان أكثر من ثلثي البشر في العالم يعانون من التهاب اللثة وهو ما يؤثر على صحتهم، وعلى تواصلهم مع الآخرين وإذا ما تركنا الجانب الجمالي والنفسي، وتأثير الأسنان في الثقة بالنفس وركزنا اهتمامنا على الصحة فقط. نجد ان الأسنان مسؤولة بدرجة كبيرة عما يحدث في المعدة والقلب. فقد تنتقل البكتيريا من اللثة المريضة الى القلب وتؤدي بالشخص. وقد تكون الأسنان المريضة أحد أسباب تلبك المعدة وعسر الهضم. وهكذا ببساطة لأن الأسنان مع اللثة هي البوابة الأولى للجهاز الهضمي والذي يشكل الجهاز الأهم والأكثر تأثيرا في جسم الإنسان. وعند استضافتنا للدكتور أحمد الجبالي اخصائي علاج اللثة وزراعة الأسنان في مركز شمس لطب الفم والأسنان في «الأنباء» وأثناء رده على أسئلة القراء المتصلين. أكد ان أكثر مراجعيه في المركز مصابون بالتهاب اللثة وهو المرض الأكثر شيوعا في العالم ناصحا بالانتظام في تفريش الأسنان باستخدام فرشاة ناعمة للحفاظ على اللثة. مؤكدا ان ترك الفرشاة والمعجون ليومين فقط أي 48 ساعة كفيلا بإصابة اللثة ببدائيات الالتهاب موضحا ان أعراض التهاب اللثة هو تغير لونها من الوردي الى الداكن وظهور رائحة للفم. مشير الى ان مركز شمس لديه طرق مبتكرة لإعادة اللثة الى لونها الوردي بعملية بسيطة ومضمونة. كما أوضح د. الجبالي ان تنظيف الأسنان بواسطة جهاز الأمواج فوق الصوتية أصبح أسهل وأسرع. ويعطي نتائج كبيرة خلال وقت قصير جدا. موضحا ان تقدم العمر والشاي والقهوة والمشروبات الغازية أهم أسباب تصبغ الأسنان. محذرا وبشدة من المداومة على استخدام معاجين تبيض الأسنان لأنها تحتوي على حبيبات تشبه الرمل فتصيب الأسنان بالحساسية وتضعف السن وتضرها. وحول أفضل الحشوات نصح د. الجبالي بالحشوات الخالية من المعدن لأنها آمنة وقوية إضافة الى انها أكثر جاذبية لأنها بلون السن الطبيعية. كما يمكن ان تتم خلال جلسة واحدة في المركز. وشدد على جميع المتصلين بان يستخدموا فرشاة الأسنان والمعجون ثلاث مرات في اليوم وان يحرصوا على تغير المعجون كل شهر وتغير فرشاة الأسنان كل 6 أسابيع والحرص على زيارة طبيب الأسنان كل 4 أسابيع. كما تناول خلال حديثه مع المتصلين الكثير مما يهم القاري. فإلى التفاصيل:



(حسن حسيني)

د. الجبالي في حوار مع «الأنباء»



إعادة تشكيل اللثة والابتسامة

◀ زراعة الأسنان هي الخيار الأفضل لتعويض الأسنان المفقودة



◀ 85% يزورون طبيب الأسنان بسبب الألم و40% لأسباب جمالية

◀ تقدم العمر والتدخين والشاي والقهوة والمشروبات الغازية أهم أسباب تصبغ الأسنان

◀ الحشوات الخالية من المعادن آمنة وقوية.. وأكثر جاذبية وتتم خلال جلسة واحدة



انحسار اللثة

◀ 85% من سكان العالم مصابون بأمراض اللثة.. وهي من أكثر الأمراض شيوعاً

◀ لدينا طرق مبتكرة لإعادة اللثة إلى لونها الوردي وهي من العمليات البسيطة والمضمونة

◀ إعادة تشكيل حواف اللثة تعيد للابتسامة رونقها وجمالها



التركيبات الثابتة «الزركونيوم» قبل التركيب



التركيبات الثابتة «الزركونيوم» بعد التركيب

جسور وتيجان الزركونيوم

ان فقد واحد، أو أكثر من الأسنان يمكن أن يؤثر على شكل الوجه والابتسامة، كما أن ذلك يمكن أن يؤدي إلى تغيير في انطباق الأسنان أو ميلانها والإعاقبة في الكلام وزيادة الخطورة في الإصابة بأمراض النسج ما حول السن وخطورة أكبر يتهدم السن.
الزركونيوم يعتبر من أحدث المواد التي يتم استخدامها لصنع التيجان وبسبب قوته الكبيرة وعدم احتوائه على معادن يمكن استخدامه للأسنان الأمامية والخلفية بكفاءة عالية وجاذبية أكثر.

مطلق: كيف نعالج فقدان الأسنان؟

عن طريق زراعة الأسنان فهي خيار مثالي للذين فقدوا سناً أو أكثر نتيجة أسباب مختلفة، فزراعة الأسنان عبارة عن جذر سن من معدن التيتانيوم، يتم وضعه داخل عظم الفك ليحمل السن المستعاض أو الجسر. وهي تبدو مثل الأسنان الطبيعية بعد أن يتم التحام الزراعة بشكل جيد في عظم الفك، ولا يمكن أن يلاحظ أن لديك سناً صناعياً وتسمح الزرع لك مجدداً بالكلام، والأكل بشكل مريح وتعتبر نسبة نجاح الزراعات السنوية عالية جداً وهي من الخيارات المثالية لتعويض الأسنان المفقودة.

التيجان وحماية السن

ماهر: لماذا نحتاج إلى التيجان؟

لحماية الأسنان الضعيفة المتهدمة من الكسر، ولإعادة تشكيل سن مكسورة أصلاً ولتغطية ودعم السن التي عولجت بحشوة كبيرة، أو تم إزالة العصب منها.
وتصنع التيجان من السيراميك بطريقة تبدو فيه بشكل مماثل للأسنان الطبيعية، ولكونها تستخدم للأسنان الأمامية فهي تجدد ابتسامتك، وهي تلتصق بقوة على أسنانك، لذلك تشعر براحة عند الأكل والشرب.

أسعد: ما علاقة أمراض اللثة بفقدان الأسنان عند الكبار؟

التهاب اللثة الشائع هو التهاب اللثة العادي وهو نوعان: نوع يصيب اللثة فقط وهو شائع جداً، يصيب 85% من الناس، ونوع يصيب اللثة ويمتد إلى العظام، فالإنسان لو ترك الفرشاة والمعجون لمدة يومين فقط (48 ساعة) يحدث التهاب وهذا يزيد مادام الإنسان لا يلتزم بهما ويصاب بتآكل العظام أما التهاب اللثة العنيف فإنه يمكن أن يسبب فقدان الأسنان في سن صغيرة نتيجة تآكل العظام بشكل سريع، وهو مرتبط عند كثير من المرضى بمرض السكري ويكون أيضاً وراثياً في العائلة ويجب الانتباه إليه مبكراً لعلاج اللثة ومنع تآكل العظام والحفاظ على الأسنان.

كيفية استخدام الفرشاة

أفراح: هل هناك نصائح للمساعدة عند تنظيف الأسنان بالفرشاة؟
الفرشاة والمعجون مهمان جداً فيجب أن يستخدموا 3 مرات في اليوم وفي المرة الواحدة يكون الاستخدام لمدة طويلة، من دقيقتين إلى 3 دقائق لمدّة 3 ثوانٍ فقط.

ويجب أن يرى أسنانه في المرآة للتأكد من إزالة بقايا الطعام وللتأكد من إزالة البلاك لأنه سبب كل المشاكل، أما نوع الفرشاة فيجب أن يكون ناعماً فمعظم الناس يحبون استخدام الفرشاة الخشنة فهذا لا ينصح لأن الفرشاة الخشنة تستخدم خطأ وتؤثر على اللثة فتتسبب انحسارها وقد لاحظت أن معظم المرضى الذين يترددون على العيادة يعانون من انحسار اللثة وتصل نسبتهم إلى 70%.

انحسار اللثة

ما معنى انحسار اللثة؟

معناه أن اللثة تنزل قليلاً إلى أسفل والجذر جزء منه يظهر فلو كان ذلك في الأسنان الأمامية يتشوه الشكل الجمالي والابتسامة الإنسان وفي الوقت نفسه يمكن أن تسبب له حساسية وذلك بسبب استخدام الفرشاة الخاطئة، أما بالنسبة للمعجون فأفضل استخدامه بشكل دوري ولا يعتمد الشخص على نوع واحد منه وان يغير المعجون كل شهر، بسبب أن هناك بعض الشركات تعلن عن تميز معجونها بتبييض الأسنان وفي الحقيقة أنها تضع حبيبات في المعجون، كحبيبات الرمل تكون حادة نوعاً ما، وعندما يستخدم الإنسان المعجون يترفع الطبقة الملونة من الأسنان، فيسعد بهذا البياض، ولكن مع الاستخدام الكثير تبدأ أسنانه بالتآكل ويصاب بحساسية فتتأثر بالمشروبات الباردة والمشروبات الساخنة وهذه نصيحتي لكل من يستخدم المعجون أن يغيره كل شهر، ويغير الفرشاة كل ستة أسابيع أي كل شهر ونصف.

وكذلك أتصح بزيارة الطبيب كل 4 أشهر، أي 3 مرات في السنة على الأقل، وحتى لو لم تكن هناك شكوى، فالكشف على اللثة مهم وفي الوقت نفسه تتم إزالة الجير وهي الترسبات الكلسية الموجودة بين اللثة والسن.

علي: كيف يمكن التخلص من رائحة الفم غير المستحبة؟ وما علاجها؟

هناك سؤال مهم جداً لمن يشتكي من رائحة الفم، فمن الذي يشم الرائحة؟ الشخص نفسه، أم الشخص الذي أمامه، فإذا قال الشخص أنه هو الذي يشمها فهذا يكون السبب عضوياً، فاحتمال أن يكون من المعدة أو أن لديه مرض السكري، أي أن سكر الجسم غير منظم، أو أن هناك مشاكل في الكبد، أو مشاكل في الدم وبالتالي يجب أن يقوم بعمل تحاليل لمعرفة السبب.

ولو كان الشخص الذي أمامه فندباً نبحث جيداً في اللثة فإذا كانت ملتهبة ربما من اللوزتين أو ضرس العقل وفي هذه الحالة نرى هل نزيله أم نحافظ على اللثة ونعطي العلاج.

الطبيب وقارئ القرآن

د. أحمد محمد الجبالي متزوج من د. فاطمة الكفراوي معيدة في كلية طب الأسنان في جامعة القاهرة وله ابنتان مارية (4 سنوات) وربي (سنتان).
وعن ابنته مارية قال أنها ترغب في أن تكون طبيبة أسنان لأنها تحب الذهاب معه إلى العيادة وتحدث دائماً عن الحشوات والأسنان.
أما هوابته المفضلة فهي دراسة القرآن الكريم، وكذلك يهوى كرة القدم.
د. الجبالي حاصل على بكالوريوس طب وجراحة الفم والأسنان من جامعة القاهرة عام 1999 بتقدير جيد جداً مع مرتبة الشرف، وحاصل على ماجستير طب الفم وعلاج اللثة والتشخيص والأشعة من كلية طب الفم والأسنان بجامعة القاهرة عام 2005، وكانت رسالته بعنوان «التقييم السريري للتحميل الفوري للفرسات السنوية في مرضى هشاشة العظام»، كما أنه حاصل على دكتوراه في طب الفم وعلاج اللثة والتشخيص من كلية طب الفم والأسنان، وكانت رسالته بعنوان «دراسة مقارنة لمعالجة انحسار النسيج الحافي باستخدام السلخات التاجية المتقدمة مع أو بدون مستخلص الميتا» ويعمل مدرساً في كلية طب الفم والأسنان في جامعة القاهرة.

كما اشترك في المؤتمرات السنوية المكثفة الخاصة بالأكاديمية الكندية لطب الأسنان التحليلي بالقاهرة عام 2008، وألقى أكثر من 520 ندوة علمية في علاج اللثة وطب الفم والتشخيص للطلبة والأطباء.

وقد شارك في المؤتمرات السنوية المقامة في القاهرة، وأثناء العيادة الخاصة لعلاج اللثة وزراعة الأسنان، وعمل أكثر من 1000 جراحة لتجميل اللثة ووضع غرسات سنوية لمختلف الشركات العالمية، بالإضافة إلى الاشتغال بمجالات الأسنان الأخرى كعلاج الجذور والحشو والتركيبات بأنواعها.



د. الجبالي أثناء مناقشة رسالة الدكتوراة



مارية وربي أحمد الجبالي في إحدى المناسبات