

## التجاويف

### معلومات بلغة بسيطة

التجاويف هو أحد أمراض الأسنان.  
وهو يدمر السن.

### كيف تتكوّن التجاويف؟

تتكوّن التجاويف ببطء شديد.

يمكن أن تتكوّن فقط:

إذا بقيت جزيئات الطعام والبكتيريا -الموجودة في فمك- على أسنانك لفترة طويلة.  
إذا كنت لا تغسل أسنانك بشكل منتظم أو بشكل صحيح، على سبيل المثال.

من ثم تتراكم الترسبات في فمك، من جزيئات الطعام واللحباب.

وتلتصق الترسبات بالأسنان.

وتلتصق البكتيريا الموجودة في فمك بالترسبات.

تكون الترسبات صفراء اللون.

وتلتصق بالأسنان بقوة.

تتغذى البكتيريا الموجودة في الترسبات على السكريات وجزيئات الطعام.

وتنتج البكتيريا أحماض من السكريات.

تُذيب الأحماض سطح السن.

ويمكن للبكتيريا أن تدخل إلى السن.

ويمكنها تدمير السن من الداخل.

ممّا ينتج عنه ثقب في السن.

يمكن لأطباء الأسنان اكتشاف التجاويف وعلاجها.

عندما يتم اكتشاف التجاويف في مرحلة مبكرة، فقد يمنع ذلك حدوث ثقب في السن.

## كيف تحدد التجاويف؟

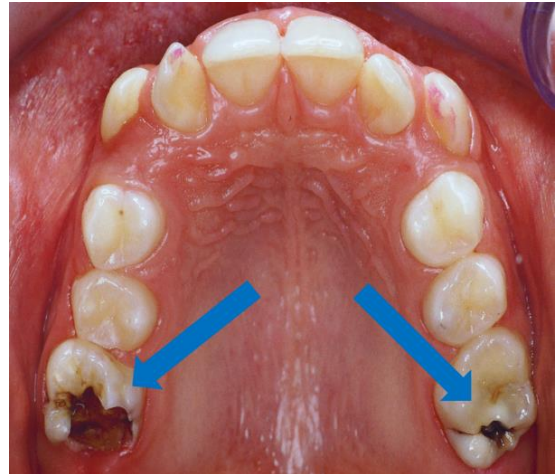
التجاويف -من حيث المبدأ- هو بقعة بيضاء معتمدة على السن ويصعب اكتشافه. تتحول بقعة التجاويف الموجودة على السن -غالبًا- إلى اللون البني المائل إلى الأسود.

وتكون التجاويف -غالبًا- غير مرئية للعين المجردة. يتحسس طبيب الأسنان السن بخطاف صغير. ويرتدي -غالبًا- نظارات خاصة.

في بعض الأحيان يلتقط أيضًا صورًا للأسنان بالأشعة السينية. وهذا يتيح لهم اكتشاف أي تجاويف في المناطق المخفية.

يكون السن الذي به تجاويف حساس للحلويات أو الأطعمة الباردة. إذا كان الثقب في السن عميقًا، فسوف يؤلمك السن. من ثم يكون التجاويف في مرحلة متقدمة.

يستغرق تكوين ثقب في السن -غالبًا- من سنة إلى سنتين. يمكن أن تحدث تجاويف أيضًا في الأسنان التي تحتوي بالفعل على حشوة، على سبيل المثال.



صورة: Stefan Zimmer

## كيف يمكنني حماية نفسي من التجاويف؟

تفريش الأسنان بشكل صحيح  
تُرال الترسبات عند تنظيف أسنانك بالفرشاة.  
فنظف أسنانك كلها، على جميع أسطحها.  
اغسل أسنانك بالفرشاة لمدة دقيقتين على الأقل بعد الأكل صباحًا ومساءً.  
استخدم فرشاة أسنان يدوية أو كهربائية.

نظف أسنانك بمعجون أسنان يحتوي على الفلورايد.  
يساعد الفلورايد على تقوية الأسنان وحمايتها من التجاويف.

نظف المساحات البينية.

وهي المسافات التي بين أسنانك.

نظفها باستخدام:

- خيط تنظيف أسنان
- أو فُرَش خاصة صغيرة. تسمى هذه الفرش الخاصة أيضًا فُرَش ما بين الأسنان.



صورة: SOG

اذهب إلى طبيب أسنانك بانتظام.

زُر طبيب أسنانك مرتين في السنة.

ويغطي تأمينك الصحي الفحوصات الطبية.

سيفحص طبيب أسنانك:

- فمك
- أسنانك
- ولثتك

اسأل طبيب أسنانك، عن أكثر شيء ينبغي أن تنتبه إليه، عند تنظيف أسنانك.

اتباع حمية صحية

تجنب الوجبات الخفيفة والمشروبات السكرية، مثل الكولا والصودا، بين الوجبات.

تجنب الأطعمة الغنية بالسكر؛ مثل التسالي الحلوة.

اشطف فمك بالماء بعد الأكل.

إذا لم تستطع تنظيف أسنانك بالفرشاة، فامضغ علقة خالية من السكر بعد الأكل.

حيث ينتج عن مضغ العلكة لعاب في الفم. واللعاب يشطف الأسنان.

مما يساعد أسنانك على تنظيف نفسها.

## من أنشأ ورقة المعلومات هذه؟

ورقة المعلومات هذه من الأولمبياد الخاص الألماني، باختصار: SOG.

الأولمبياد الخاص الألماني هو أكبر منظمة رياضية لذوي الاحتياجات العقلية والمتعددة الخاصة.

بالنسبة لمحتوى النص، يتعاون الأولمبياد الخاص الألماني مع المجموعة العملية المعنية بطب الأسنان لذوي الإعاقة أو ذوي احتياجات الدعم الطبي الخاص (Arbeitsgemeinschaft Zahnmedizin für Menschen mit Behinderung oder besonderem medizinischen Unterstützungsbedarf AG ZMB اختصارًا).

AG ZMB عبارة عن مجموعة من الخبراء المحترفين. ويكرسون عملهم لتحسين صحة الفم لذوي الاحتياجات الخاصة. المعلومات الواردة في هذه الورقة موثوقة وحديثة.

وستجد مزيدًا من المعلومات حول موضوع الصحة بلغة بسيطة على: [www.gesundheit-leicht-verstehen.de](http://www.gesundheit-leicht-verstehen.de)

إصدار: سبتمبر 2020