

فقد سن أو أكثر من الأسنان الدائمة أمر شائع، وفي المقابل تتوافر العديد من الخيارات لاستبدال الأسنان المفقودة، يمكنك الاختيار منها حسب تفضيلاتك وميزانيتك وحالتك الصحية

# الأسنان المفقودة

## 6 خيارات لاستبدالها



### سائر بصفة جي

أياً كان سبب فقدان الأسنان، فهناك خيارات عدة متاحة للتعامل مع الأمر، وهي:

#### 1- زراعة الأسنان

يجري إدخال السن البديل في عظم الفك، ويمكن أن يكون أفضل حل للأشخاص الذين فقدوا سناً واحدة أو أكثر بسبب الإصابة أو أمراض اللثة أو غيرها من مشاكل صحة الفم.

#### إيجابياتها

- معدلات نجاحها أكثر من 95%.
- دائمة.
- تقتصر صيانتها على نظافة الفم الجيدة وفحوصات وتنظيف الأسنان المهنية.
- الأسنان المجاورة للفجوة لا تحتاج لتعديل.
- أكثر فعالية من حيث التكلفة على المدى الطويل.
- تكون السن مستقرة وقوية.
- تساعد زراعة الأسنان في الحفاظ على أنسجة العظام.
- السن البديلة تشبه السن الطبيعية ويمكن أن تستمر لعقود.

#### سلباتها

- هي العلاج الأكثر عمقاً، لذا فهي تستلزم إجراء عملية جراحية.
- تستغرق وقتاً أطول وعدداً أكبر من زيارات طبيب الأسنان مقارنة بغيرها.
- تعد أعلى حل بديل للأسنان.

#### متى تختار هذا النوع؟

هي الخيار الأفضل إذا كنت مستعداً للعلاج به وتحمل تكلفته.

#### 2- اطقم الأسنان المدعومة (All-on-Four)

من الممكن دعم طقم الأسنان السفلي كامل القوس بأربع زرعات فقط، بينما قد يتطلب طقم الأسنان العلوي ست زرعات للدعم.

#### إيجابياتها

- أكثر استقراراً وقوة من اطقم الأسنان.
- تجعلك تستمتع بمجموعة متنوعة من الأطعمة مقارنة بطقم الأسنان.
- يمكن إزالتها بسهولة للتنظيف.

#### سلباتها

- يبقى طقم الأسنان قابلاً للإزالة، وهو ما قد يزعج البعض.
- الأطعمة المرنة أو الصلبة قد تلحق الضرر بطقم الأسنان.
- تحتاج الملحقات الخاصة الموجودة على سطح التركيب إلى الصيانة بانتظام ويجب استبدالها بشكل دوري.

#### متى تختار هذا النوع؟

هذا العلاج ميسور التكلفة نسبياً، ويسمح للمرضى بالاستمتاع بأسنان ثابتة، وهو مناسب لمن فقدوا عظم الفك.

#### 3- الجسر الثابت المدعوم بالزرع

يعمل الجسر الثابت المدعوم بالزرع على استعادة العديد من الأسنان المفقودة، ومن الممكن لهذا الخيار استبدال قوس كامل من الأسنان.

#### إيجابياتها

- يظهر نتائج جمالية وطبيعية جيدة جداً.

- من السهل العناية به وتنظيفه بالفرشاة والخيوط.
- التكلفة أقل مقارنة باستبدال كل سن بزرعة.
- يستمر لسنوات عديدة قبل أن يُستبدل.

#### سلباتها

- مناسب إذا كانت الأسنان المفقودة متجاورة.
- مكلف نسبياً.
- يستغرق العلاج وقتاً أطول.

#### متى تختاره؟

يمكن أن يكون هذا الخيار مثالياً لمن يرغب في الاستمتاع بإحساس امتلاك أسنان قوية وثابتة.

#### 4- الجسر الثابت المدعوم بالأسنان

وهو البديل الأكثر شيوعاً للترميم المدعوم بالزرع، خاصة عند فقدان سن واحدة. ويتكون من تاجين، يجري تركيبهما عادة على الأسنان على جانبي الفجوة، وهو يثبت بشكل دائم في مكانه.

#### إيجابياتها

- يعمل مثل أسنانك الحقيقية.
- الإجراء بسيط جداً ويستغرق عادة أسبوعين أو ثلاثة.
- الصيانة سهلة، حيث يمكن تنظيفه ببساطة.
- طريقة فعالة من ناحية التكلفة.
- مخاطره قليلة نسبياً، وإذا فشل الجسر فيمكن استبداله بسهولة.

#### سلباتها

- أعلى من طقم الأسنان القابل للإزالة.
- يجب أن تكون الأسنان المجاورة للفجوة أخفض من أجل دعم الجسر.
- الأسنان المجاورة يمكن أن تتسوس وتتصاب بالعدوى بسهولة.
- يجب تنظيف الجزء السفلي من الجسر تماماً.

## السن المزروعة يمكن أن تكون أفضل حل للأشخاص الذين فقدوا سناً واحدة أو أكثر

#### متى تختاره؟

يمكن أن يكون الخيار الأفضل لمن يبحث عن حل سريع لفقدان الأسنان و/أو لا يريد أو لا يناسبه الخضوع لعملية جراحية.

#### 5- طقم الأسنان الجزئي القابل للإزالة

صُمم هذا الطقم ليحل محل واحدة أو أكثر من الأسنان المفقودة في القوس نفسه والتي قد تكون أو لا تكون متجاورة.

#### إيجابياتها

- أقل تكلفة من الجسور أو الزرعات الثابتة.
- فعال جداً في سد الفجوات بين الأسنان.
- يمكن أن يساعد في تحسين كلامك وقدرتك على تناول الطعام.
- أحياناً يمكن إضافة أسنان إضافية لطقم الأسنان.
- غير جراحي وسريع نسبياً.
- أسهل في الإصلاح والاستبدال.

#### سلباتها

- يمكن أن يكون غير مستقر وغير مريح.
- قد لا تبدو الأسنان طبيعية ولن تعمل بشكل جيد مثل الأسنان الثابتة.
- يجب إزالته كل يوم وتنظيفه جيداً وتركه طوال الليل للسماح للثة بفرصة التعافي.
- تحتاج إلى استبداله أو إعادة تبطينه بشكل متكرر.
- هش جداً وسهل الكسر.
- يسهل ضياعه.

#### متى تختاره؟

يمكن أن يكون خياراً جيداً للذين لا يستطيعون تحمل تكلفة زراعة الأسنان، أو ليس لديهم أسنان طبيعية قوية بما يكفي لوضع جسر ثابت.

#### 6- اطقم الأسنان الكاملة القابلة للإزالة

توضع هذه الأطقم فوق اللثة، وهي بديل منخفض التكلفة وغير جراحي لعلاج زراعة الأسنان.

#### إيجابياتها

- تحسن المظهر وتساعد في زيادة الثقة بالنفس.
- توفر الدعم المناسب لمعضلات الخدين والشفقتين.
- تساعد في تحسين الكلام والقدرة على تناول الطعام.
- ميسورة التكلفة وسريعة نسبياً.
- يمكن تبطينها أو تعديلها لتلائم الشكل المتغير لعظم الفك.

#### سلباتها

- يمكن أن تصبح غير ملائمة في غضون فترة قصيرة جداً مع تغير شكل عظم الفك.
- لا يمكن تناول بعض الأطعمة شديدة الصلابة أو اللزجة.
- يجب إزالتها للتنظيف طوال الليل لمنع اللثة فرصة للتعافي.
- يمكن أن تسرع من فقدان العظام في الفك.
- قد تؤثر على قدرتك على تذوق الطعام بشكل صحيح، وقد تتحرك عندما تاكل أو تتحدث.
- يمكن أن تحك باللثة مسببة ألماً.
- قد تصدر طقطقة عند التحدث.

#### متى تختاره؟

يمكن أن تكون حلاً جيداً ومنخفض التكلفة لاستبدال قوس كامل للأسنان.

#### سؤال

استعمل حبوب منع الحمل مارفيلون بعد كل حمل وبعد آخر ولادة منذ سنتين. لكن، مؤخراً بدأ يأتيني صداع شديد وشقيقة خصوصاً وقت الدورة الشهرية. ماذا أفعل من فضلكم؟

#### الأخت العزيزة؛

الصداع من الأعراض الشهيرة لتناول أقراص منع الحمل، وكذلك الصداع النصفي أو الشقيقة. ويمكن أخذ مسكن للصداع العادي أو النصفي مع كل دورة شهرية مع استمرار تناول الحبوب بنفس الطريقة المعتادة. لكن، إذا استمر الصداع أكثر من 3 أشهر، يفضل تغيير نوع حبوب منع الحمل بنوع يحتوي على كمية أقل من هرمون الأستروجين، مثل حبوب ياز بلس.

وإذا استمر الصداع، يمكن استعمال حبوب منع الحمل التي تحتوي بروجيسترون فقط مثل حبوب ميكرولوت، وإذا استمر الصداع يجب استشارة طبيب رمد وطبيب أمراض عصبية وكذلك طبيب أنف وأذن وحنجرة. ونتمنى لك دوام الصحة والعافية.

د. عادل ندا

استشاري أمراض النساء والتوليد

طفلي عمره 4 أشهر، لديه نقص في الحديد والطبيب أعطاني أقراص زانيترا وسيلوفار، هل هو آمن لمعدة الرضيع؟

#### الأخت الفاضلة؛

تحية طيبة وبعد.. يتعرض الرضع بعد الشهر الرابع من العمر لفقير الدم بشكل شائع، خاصة في حال كونهم معتمدين على الإرضاع الوالدي، وذلك لعدم كفاية الحديد في حليب الأم لمحتلبيات تركيب الدم في هذا العمر، لهذا يمكن إعطاؤهم الحديد وحمض الفوليك للمساعدة في تركيب كريات حمراء جديدة والأدوية الموصوفة التي ذكرتها آمنة طبعاً في حال وصفها ضمن الجرعات المحددة لل عمر والوزن.

مع تمنياتنا بالسلامة

د. سمير قنوع

استشاري طب الأطفال

لأسئلتكم:

health@alaraby.co.uk

## هل للطعام تأثير على جودة النوم؟

3. لا تفرط في تناول السوائل قبل موعد النوم، فشراب الكثير من السوائل قبل النوم يمكن أن يسبب الاستيقاظ بشكل متكرر للذهاب إلى الحمام.

4. حافظ على نمط حياة صحي، واتبع نظاماً غذائياً متوازناً ومتنوفاً وغنياً بالفواكه والخضروات الطازجة والحبوب الكاملة ومصادر البروتين منخفضة الدهون، وقد يعينك اتباع نظام غذاء صحي والحفاظ على وزن صحي وممارسة التمارين المناسبة، على التمتع بنوم هانئ.

بواجه كل شخص صعوبة في النوم من حين لآخر، ولكن إذا كنت تعاني من الأرق بشكل متكرر، فبادر بزيارة الطبيب لمساعدتك على تحسين نومك.

الأكل في وقت متأخر من اليوم يزيد بالفعل من صعوبة الاستغراق في النوم، خاصة إذا كانت الأطعمة دهنية، بالإضافة إلى ذلك، من الأفضل تجنب تناول أطعمة معينة في آخر النهار لأنها يمكن أن تؤدي إلى مشكلات في الهضم.

ومن أجل نوم أفضل ننصحك بما يلي:

1. تجنب تناول الوجبات الكبيرة عالية الدهون في آخر النهار؛ فقد أظهرت الدراسات أن تناول وجبة كبيرة قبل موعد النوم يقلل من قدرة الجسم على التخلص من الدهون في الدم.
2. تجنب الكافيين في آخر النهار، فقد يمنعك من النوم، وقد يستغرق التأثير المنبه للكافيين بضع ساعات حتى يزول.

## معلومة تهمك

