

## Arabiska – Råd och information gingivit och parodontit

## نصائح ومعلومات حول التهاب اللثة وتقلُّل الأسنان

## اللثة السليمة



لون اللثة السليمة وردي فاتح، وهي ذات نتوءات، وتحيط بالسن كالبقعة. ويوجد ما بين اللثة والسن جيبية لثوية تكون بعمق 3 ميلليمتر في الفم السليم. ولا تنزف اللثة السليمة عند تنظيف الأسنان بالفرشاة على نحو صحيح.

## التهاب اللثة



الجراثيم هي التي تسبب التهاب اللثة؛ حيث تتكوّن طبقات من الجراثيم تسمى لويحات جراثومية، وتبقى محيطة بالسن وتسبب التهاباً في اللثة. ويلاحظ ذلك من خلال احمرار اللثة وانتفاخها وسهولة النزف فيها. ويسبب الانتفاخ زيادة عنق الجيبية اللثوية بين السن واللثة، وهذا بدوره يزيد من صعوبة التنظيف. ومن الممكن أن يشفى التهاب اللثة كلياً بدون أي أضرار دائمة. ولكن ذلك يتطلب نظافة الفم على نحو جيد ومنتظم.

## تقلُّل الأسنان (تنكُّس دواعم السن)



يمكن أن يهجم التهاب اللثة غير المُعالج على قواعد الأسنان في عظم الفك ويسبب تقلُّلاً في الأسنان، ما يسمى تنكُّس دواعم السن.

إن بقيت الجراثيم في الجيبية اللثوية، تتكلس وتصبح قَلْحاً. ويزيد عمق الجيبية اللثوية وتتغلغل الجراثيم إلى العمق، مما يؤدي إلى تخريب دواعم السن. ويصبح السن متحركاً، وقد يفقد ثباته كلياً في أسوأ الأحوال.

يشفى تقلُّل الأسنان بعد العلاج ولكن مع وجود إصابة دائمة في الأنسجة، أي أن ما فقده السن من ثبات لا يمكن استرجاعه.

من المهم أن تتذكّر أن تقلُّل الأسنان مرض مزمن، وهذا يعني أنه سوف يعود في حال إهمال نظافة الفم اليومية، جزئياً أو كلياً، بعد الع

## كيف تتجنب الإصابة بالتهاب اللثة وتقلل الأسنان؟

### أهم شيء هو الرعاية الذاتية

- قم بتنظيف أسنانك بالفرشاة صباحاً ومساءً، مع مزيد من التركيز على حافة اللثة.
- قم بتنظيف الفراغات ما بين الأسنان بواسطة خيط التنظيف و/أو فرشاة الفراغات و/أو عود تنظيف الأسنان.
- من المهم زيارة اختصاصي صحة الأسنان أو طبيب الأسنان على نحو منتظم من أجل اكتشاف أي مرض في وقت مبكر.

يتم اكتشاف تقلب الأسنان من خلال فحص ما إذا كانت الجيوب اللثوية تزحف (التهاب) وقياس عمقها وعن طريق الصور الشعاعية في الوقت نفسه.

تعطيك جهات رعاية الأسنان نصائح حول أفضل وسائل المساعدة لحالتك.

### التدخين ومرض السكري

يزداد احتمال إصابتك بتقلب الأسنان كثيراً إذا كنت مدخناً؛ حيث إن التدخين يزيد من سرعة تطوّر المرض ويسبب بطء الشفاء بعد العلاج. وقد تبدو اللثة سليمة في الظاهر برغم أنها ملتهبة، لأن الأوعية الدموية تنكمش عند التدخين. إن كنت مصاباً بمرض السكري من النوع الذي يصعب التحكم به، فإن ذلك يؤثر على الشفاء ويجعله بطيئاً.

### كيف يجري العلاج؟

يعني العلاج أن يقوم طبيب الأسنان أو اختصاصي صحة الأسنان بما يلي:

- تقديم معلومات عن المرض
- إعطاء نصائح حول الرعاية الذاتية، وبيّن بوضوح كيف يجب عليك أن تعتني بنظافة فمك بطريقة جيدة. يجب استعمال كلّ من فرشاة الأسنان ووسائل المساعدة الأخرى على نحو منتظم من أجل تنظيف ما بين الأسنان. من المهم جداً أن تقوم بذلك لكي ينجح العلاج.
- قياس الجيوب اللثوية ومدى تحرك الأسنان لمعرفة إلى أي درجة فقدت الأسنان من ثباتها.
- إزالة الطبقات الجرثومية والقلج.

غالباً ما يتطلب العلاج العديد من الزيارات. وكلما كان العلاج أبكر، تكون النتيجة أفضل. ويهدف العلاج إلى وقف تقدّم المرض عن طريق الشفاء من الالتهاب.

في بعض الحالات، يمكن أن يضطر طبيب الأسنان أو اختصاصي صحة الأسنان إلى إحالتك إلى طبيب اختصاصي بأمراض تقلب الأسنان.

Svenska - Råd och information gingivit och parodontit

## Råd och information gingivit och parodontit

### Det friska tandköttet

Ett friskt tandkött är blekt rosa, något knottrigt och omger tanden som en krage. Mellan tandköttet och tanden finns en tandköttsficka som i en frisk mun är en till tre millimeter djup. Ett friskt tandkött blöder inte när du borstar på rätt sätt.



### Tandköttsinflammation (gingivit)

Inflammation i tandköttet, gingivan, orsakas av bakterier. Får bakteriebeläggningar, plack, bildas och ligga kvar kring tanden så orsakar detta en inflammation i tandköttet, gingivit. Det märks genom att tandköttet blir rött, svullet och lättblödande. Svullnaden gör att tandköttsfickan mellan tanden och tandköttet blir djupare vilket gör det svårare att hålla rent. Tandköttsinflammationen kan läka ut helt utan bestående skada. Detta förutsätter god och regelbunden munhygien.



### Tandlossning (parodontit)

Obehandlad tandköttsinflammation kan angripa tandens fäste i käkbenet och leda till tandlossning, parodontit.

Får bakterierna ligga kvar i tandköttsfickan förkalkas de och blir till tandsten. Tandköttsfickan blir allt djupare och bakterierna tränger längre ner, vilket leder till att tandens fäste förstörs. Tandens blir alltmer rörlig och kan i värsta fall förlora hela sitt fäste.



Tandlossning läker efter behandling med en bestående vävnadsskada det vill säga det fäste som tanden förlorat återbildas inte.

Viktigt att komma ihåg är att tandlossning är en kronisk sjukdom vilket innebär att den kommer tillbaka om den dagliga munhygien efter behandlingen försämras eller upphör

## Hur undviker du att få tandköttsinflammation och tandlossning?

### Egenvården är viktigast

- Borsta tänderna morgon och kväll, extra noga vid tandköttskanten.
- Gör rent mellan tänderna med tandtråd, mellanrumsborste och/eller tandsticka.
- Regelbundna besök hos tandhygienist eller tandläkare är viktigt för att upptäcka sjukdom tidigt.

Tandlossning upptäcks genom att kontrollera om tandköttsfickorna blöder (inflammation) och mäta om de är fördjupade och samtidigt se på röntgenbilder.

Hos tandvården får du råd om de bästa hjälpmedlen för dig.

### Rökning och diabetes

Risken för tandlossning ökar väsentligt om du röker. Rökning gör att sjukdomen utvecklas snabbare och medför sämre läkning efter behandling. Tandköttet kan se friskt ut fastän det är inflammerat eftersom blodkärlen drar ihop sig vid rökning.

Har du en svårkontrollerad diabetes så påverkar detta med sämre läkning.

### Vad innebär behandlingen?

Behandlingen innebär att tandläkaren eller tandhygienisten:

- informerar om sjukdomen
- ger råd om egenvård, visar tydligt hur du skall sköta din munhygien på ett bra sätt. Både tandborste och andra hjälpmedel för att göra rent mellan tänderna måste användas regelbundet. Det är mycket viktigt att detta fungerar för att behandlingen skall lyckas.
- mäter tandköttsfickor och tandrörlighet för att få en uppfattning om hur mycket fäste som förlorats
- tar bort bakteriebeläggningar och tandsten.

Behandlingen kräver oftast flera besök. Ju tidigare behandling desto bättre prognos. Målet med behandlingen är att få sjukdomen att avstanna genom att få inflammationen att läka ut.

I vissa fall kan tandläkaren eller tandhygienisten behöva skicka en remiss för behandling till en specialist (parodontolog) i tandlossningssjukdomar.