



تجنب المخدرات والكحول والتدخين

تعرف على الآثار على صحة فمك

القائمة المرجعية لأسنان صحية ورائحة نفس منعشة

- ✓ قم بإجراء فحص للأسنان مرة واحدة على الأقل في السنة
- ✓ تجنب التدخين والكحول وتعاطي المخدرات
- ✓ امضغ العلكة الخالية من السكر لزيادة اللعاب
- ✓ بعد التقيؤ، اشطف فمك بالماء وتجنب تنظيف الأسنان بالفرشاة لمدة 30 دقيقة
- ✓ نظّف أسنانك ولثتك ولسانك بالفرشاة مرتين يوميًا وبالخيوط يوميًا
- ✓ استخدم معجون أسنان بالفلورايد
- ✓ اشرب الكثير من الماء
- ✓ قلل من استهلاك الأطعمة والمشروبات السكرية والحمضية



ما الذي يمكن أن يسبب رائحة الفم الكريهة؟ (المعروفة أيضًا بنتن النفس)

- البلاك الزائد على الأسنان واللثة واللسان
- أمراض اللثة
- تسوّس الأسنان
- جفاف الفم
- التدخين والكحول
- المشاكل الصحية العامة (المعدة والأنف والحنجرة)
- الأطعمة ذات الرائحة القوية مثل البصل والثوم
- رائحة الفم في الصباح



آثار التدخين والكحول والمخدرات على صحة الفم

٢ خسارة الأسنان وأمراض اللثة

يمكن لتدخين التبغ أو أي مخدر أن يحدّ من تدفق الدم إلى فمك. ويمكن لنقص الدم أن يزيد من فرص الإصابة بالعدوى وأن يتسبب في خسارة الأسنان.

٢ جفاف الفم

من المحتمل، عندما ينخفض مستوى اللعاب، أن يتراكم البلاك والطعام وتكون الحماية الطبيعية التي يوفرها اللعاب محدودة، مما يزيد من خطر تسوّس الأسنان وتآكلها وأمراض اللثة.

٢ تسوّس وتآكل وتلون الأسنان ورائحة الفم الكريهة

تحتوي معظم المشروبات الكحولية على السكر والأحماض والتي يمكن أن تتسبب في تسوّس الأسنان وحساسيتها. القيء هو أحد الآثار الجانبية لاستهلاك الكحول والذي يؤدي إلى تآكل الأسنان وحساسيتها. يمكن أن يسبب التدخين حدوث بقع صفراء وبنية داكنة وكذلك الروائح الكريهة التي لا يمكن إخفاؤها بسهولة باستخدام معجون الأسنان أو العلكة.



٢٢ تدني مستوى صحة الفم

قد يؤدي الإفراط في تناول الكحول أو تعاطي المخدرات إلى عادات سيئة فيما يتعلق بالنظافة الصحية للفم، حيث غالبًا ما يتم إهمال العناية الذاتية.

٢٣ الإصابة بسرطان الفم والأمراض الفطرية والفيروسية

أظهرت الأبحاث أنّ المدخنين معرضين بشدة لاحتمال الإصابة بسرطان الفم مقارنة بغير المدخنين. بل يرتفع هذا المعدل أكثر مع تعاطي الكحول والمخدرات. اتصل فورًا بأخصائي صحة الفم أو الطبيب إذا لاحظت أي لطخات أو بقع أو تقرحات غير طبيعية لا تلتئم في فمك.

٢٤ صك الأسنان (صريف الأسنان) وآلام الفك

صك الأسنان هو أحد الآثار الجانبية الشائعة لتعاطي المخدرات. ويساهم في حصول مشاكل بالفك واهتراء الأسنان وتشقق وتكسر الأسنان.

معلومة

لا يمكنك في بعض الأحيان شم رائحة فمك الكريهة!

أفضل ما يمكن فعله لمكافحة مخاطر صحة الفم الناجمة عن استخدام التبغ هو الإقلاع عن التدخين.

للحصول على الدعم، اتصل بـ:

طبيبك المحلي

طبيب الأسنان الخاص بك

Quitline 13 78 48 quit.org.au

خدمة تقديم المعلومات حول الكحول والمخدرات (ADIS) هي خدمة دعم لمكافحة تعاطي الكحول والمخدرات على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع .1800 177 833



رسائل أساسية لصحة الفم



حافظ على صحتك

قم بإجراء فحوصات منتظمة للأسنان



العب جيدًا

ضع واقي الفم عند ممارسة رياضات الاتصال البدني لمنع التعرض للإصابة



اشرب جيدًا

اشرب الكثير من الماء وقلل من تناول المشروبات السكرية



كل جيدًا

تناول أطعمة صحية وقلل من تناول الأطعمة السكرية وكميتها وعدد مرات تناولها



نظف أسنانك جيدًا

نظف أسنانك بالفرشاة مرتين في اليوم باستخدام معجون أسنان بالفلورايد

لمزيد من المعلومات

اتصل بمترو نورث لخدمات الصحة الفموية (Metro North Oral Health Services)

رقم مركز الاتصال 1300 300 850



www.health.qld.gov.au/metronorth/oral-health



المراجع:

.Cho CM, Hirsch R, Johnstone S. *General and oral health implications of cannabis use*. Aust Dent J. 2005 Jun;50(2):70-4

.Lippincott, Williams and Wilkins. *Dental Drug Reference with Clinical Implications 2nd ed*. Wolters Kluwer Health 2006

.Titsas A, Ferguson MM. *Impact of opioid use on dentistry*. Aust Dent J. 2002 Jun;47(2):94-8

يتوجه قسم الاستشفاء والخدمات الصحية مترو نورث Metro North HHS بالشكر لمدرسة دكاينين الثفوية الحكومية لمشاركتها في برنامج Smarter Smiles التجريبي. برنامج Smarter Smiles ممول من قبل برنامج مترو نورث الابتكاري Metro North LINK و SEED.