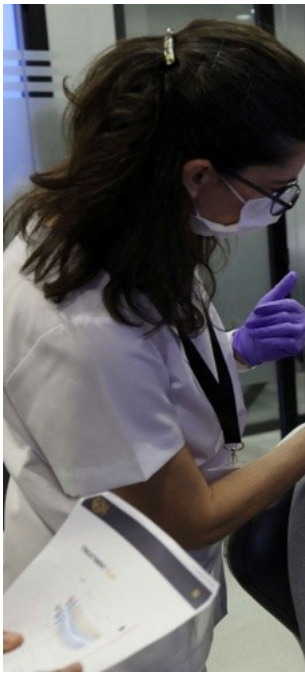
الميكروبات الفموية تحت المجهر: إليك علاقتها الغامضة بالألم المزمن والصداع



كشفت دراسة حديثة أجريت في أستراليا أن:"عدم الاهتمام غسل الأسنان قد يؤدي إلى مشكلات تفوق أوجاع الضروس لدى المرأة، حيث تبين أنه يرتبط بنوبات الصداع النصفي وأوجاع الجسم وآلام المعدة".

وفي إطار الدراسة التي نشرتها الدورية العلمية "فرنتيرز إن بين ريسارتش" المتخصصة في أبحاث الألم، قام فريق من الباحثين بجامعة سيدني الأسترالية بتحليل بيانات تخص 186 امرأة علما بأن 67 في المئة من المتطوعات كن يعانين من مرض الألم العضلي الليفي الذي يقترن بأوجاع عامة في الجسم وشعور بالإرهاق ومشكلات إدراكية.

وأظهرت النتائج أن:"المتطوعات اللاتي يعانين من مشكلات في الأسنان تتزايد بنسبة 60 في المئة احتمالات إصابتهن بأوجاع حادة في الجسم، وأن نحو 50 في المئة منهن من المرجح أن يتعرضن للصداع النصفي".

واستطاع الباحثون تحديد أربعة ميكروبات داخل الفم ترتبط بالشعور بالألم في الجسم بشكل عام، وأكدوا أن هذه الدراسة تشير إلى احتمالات وجود علاقة بين التركيب الميكروبي داخل الفم والنظام العصبي

للجسم.

وفي تصريحات للموقع الإلكتروني "هيلث داي" المتخصص في الأبحاث الطبية، ذكر رئيس فريق الدراسة أنه:"تنطوي هذه النتائج على أهمية خاصة بالنسبة لمرض الألم العضلي الليفي الذي كثيرا ما يغفل الأطباء تشخيص الإصابة به".

وأكد الباحثون أنه:"رغم الحاجة إلى إجراء المزيد من الدراسات، فإن العناية بالأسنان تساعد في الحفاظ على صحة الجسم بشكل عام".

ويشكل تنظيف الأسنان بفرشاة ومعجون الأسنان بشكل صحيح ويومي أهم وسيلة للمحافظة على نظافة الفم والأسنان والوقاية من التسوس وما ينجم عنه من أمراض، وكما أن العناية بفرشاة الأسنان تعد عنصرًا مهمًا للحصول على فم نظيف وسليم.

ويساهم تنظيف الأسنان في منع تراكم طبقة البلاك على الأسنان (وهي طبقة لزجة ورقيقة تتكون على سطح الأسنان من بقايا الطعام وتحتوي على البكتيريا المسببة لأمراض اللثة وتسوس الأسنان).

وكما يساهم في الوقاية من التهاب اللثة، وتوفير الوقت والمال المبذول لعلاج مشاكل الأسنان، والحصول على نَفَس منعش، وذلك بالوقاية من تكون البكتيريا المسببة للروائح الكريهة، والإقلال من تكون التصبغات الخارجية على أسطح الأسنان.

ويؤدي إهمال تنظيف الأسنان بالفرشاة والمعجون إلى تراكم طبقة البلاك على أسطح الأسنان، مما يؤدي إلى زيادة البكتيريا المسببة لتسوس الأسنان والتهابات اللثة؛ حيث تقوم البكتيريا بإنتاج أحماض تهاجم الأسنان وتؤدي إلى تكسرها وحدوث التسوس.

ومن الأفضل أن يكون حجم وشكل الفرشاة مناسبًا للفم، ويسمح بمرورها على جميع أسطح الأسنان بسهولة، وكذلك يجب أن تكون ذات شعيرات ناعمة ومصنوعة من النايلون حتى لا تؤذي وتخدش اللثة والأسنان. وتشترك جميع أنواع معجون الأسنان في مكوناتها الأساسية، ولكن تختلف في بعض المكونات الإضافية، وقد يكون بعضها مفيدًا أكثر من الآخر، لذلك

وتجب مراعاة التالي عند الشراء:

أن يحتوي على مادة الفلورايد (وهي مادة تساعد بشكل كبير على الوقاية من تسوس الأسنان).

تستخدم بعض معاجين الأسنان لحالات خاصة (كمعاجين تبييض الأسنان ومعاجين حساسية الأسنان وغيرها) وينصح قبل استخدامها باستشارة طبيب الأسنان.