

جائحة كوفيد 19 ورعاية الفم والأسنان

ولاية ينوي
هيئة الصحة العامة بولاية ينوي



ما هو كوفيد 19 وما الفئات المعرضة لخطره؟

كوفيد 19 مرض تنفسي تنتقل عدواه بين البشر. والفيروس المسبب لمرض كوفيد 19 هو فيروس تاجي جديد ظهر لأول مرة عام 2019. كل من يتعرض للفيروس فهو معرض للخطر، إلا أن كبار السن وأصحاب الأمراض المزمنة (كأمراض القلب والأوعية الدموية والسكري والربو والسرطان والأمراض المزمنة الأخرى) معرضون لمخاطر أكبر بالإصابة بالمرض الحاد.

جائحة كوفيد 19 ومشكلات صحة الفم

بالرغم من أن كوفيد 19 مرض تنفسي في المقام الأول، اشتكى كثير من الناس إصابتهم بأعراض بعيدة عن الجهاز التنفسي، ومن أمثلتها أعراض إصابات الفم.

وقد أدى التأخر في الرعاية الوقائية لصحة الفم، وارتداء الكمامات للحد من انتشار الفيروس، وكذلك الضغوط التي سببها كوفيد 19 إلى ارتفاع نسب الإصابة بمشكلات الفم.

ما هي حالة فم القناع؟

حالة "فم القناع" مصطلح يطلق على الآثار السلبية المتنوعة على الفم الناجمة عن ارتداء الكمامة لفترة طويلة. وقد تشمل أعراضها جفاف الفم ورائحة الفم الكريهة وتسوس الأسنان وحتى أمراض اللثة. ويرجع أطباء الأسنان هذه الآثار السلبية إلى بضعة عوامل هي:

- **اضطرابات التنفس:** بينت الدراسات أن ارتداء الكمامة له أثر جسيم على التنفس، حيث يسبب سرعة التنفس وضيق التنفس بسبب استخدام الفم والصدر والرقبة في التنفس بدلاً من الحجاب الحاجز. فالتنفس عن طريق الفم يؤدي إلى انخفاض كمية اللعاب الذي له دور مهم في صحة الفم لأنه ينظف الفم من بقايا الطعام ويحمي الأسنان من التسوس.
- **الجفاف:** ارتداء الكمامة يؤدي أيضاً إلى قلة شرب المياه عن المعتاد. والجفاف يؤدي إلى جفاف الفم، ما يفاقم خطر تسوس الأسنان ورائحة الفم الكريهة.
- **إعادة تدوير الهواء:** عندما ترتدي الكمامة، تحبس الكمامة كمية من ثاني أكسيد الكربون في فمك أكبر من الكمية الطبيعية، ولكنها لا تؤدي إلى تأثيرات سمية في الجسم. ولكنها رغم ذلك قد تزيد من درجة حموضة الميكروبيوم في الفم، ما قد يؤدي إلى تعرضك للعدوى أو حالات الالتهاب كأمراض اللثة.

ما أعراض حالة فم القناع؟

تختلف حدة أعراض حالة فم القناع من شخص إلى آخر، ولكن الشائع أن هذه الحالة تتجلى في الأعراض التالية:

- **جفاف الفم:** يصاب الشخص بالزيروستوميا أو جفاف الفم عندما تقل نسبة اللعاب وتصبح غير كافية للحفاظ على رطوبة الفم. ويؤدي جفاف الفم إلى صعوبة تناول الطعام والبلع والكلام، بل أيضاً يزيد من مخاطر تسوس الأسنان وأشكال العدوى الأخرى.
- **رائحة الفم الكريهة:** يؤدي عدم الاهتمام بنظافة الفم بعد تناول الطعام وكذلك جفاف الفم إلى رائحة الفم الكريهة أو ما يعرف بالنفس الكريه. فارتداء الكمامة لوقت طويل يفاقم جفاف الفم، ولكنه أيضاً يحبس الرائحة الكريهة الناتجة عن عدم النظافة الجيدة للفم أو بسبب تناول الأطعمة النفاذة الرائحة كالثوم والبصل.
- **نزيف اللثة:** إذا لاحظت تورماً أو نزيفاً في اللثة، فقد تكون علامة على الإصابة بالتهاب اللثة. فارتداء الكمامة قد يؤثر على نوع البكتيريا في فمك أو عددها، ما قد يؤدي إلى تراكم البلاك وانتقال ذلك إلى أنسجة اللثة.

كيف تقي نفسك من حالة فم القناع؟

حتى إن تعرضت لبعض هذه الأعراض، يظل ارتداء الكمامة كابحاً لانتشار الفيروس ومساعداً في حماية الفئات الضعيفة من سكان مجتمعك. فبدلاً من خلع الكمامة، اتخذ بعض الإجراءات الوقائية التالية:

جائحة كوفيد 19 ورعاية الفم والأسنان

ولاية إلينوي
هيئة الصحة العامة بولاية إلينوي



- **اهتم برعاية الفم ونظافته طوال الوقت:** اغسل أسنانك بالفرشاة لدقيقتين مرتين يوميًا ونظف ما بين أسنانك بالخيط أو بأجهزة التنظيف بين الأسنان مرة يوميًا. وتأكد من استخدام الأساليب الصحيحة للغسل بالفرشاة لتنظيف زوايا وتجاويف الفم.
- **استخدم منعشات الفم بين مرات التنظيف:** احرص على أن يكون في متناول يدك غسول للفم لتطهير رائحة فمك ومحاربة البكتيريا بين مرات التنظيف. استشر طبيبك لذلك على غسول للفم لا يفاقم جفاف الفم. كما أن مضغ العلكة الخالية من السكر يساعد كذلك في تنظيف بقايا الطعام وتطهير رائحة الفم.
- **اهتم دائمًا بصحة الأسنان واللثة:** نظرًا لأن حالة فم القناع تزيد من احتمالات العدوى، فانتبه لحساسية الأسنان واللثة. فإذا لاحظت أي تغير في اللون أو شعرت بالألم أو حدث نزيف أو ليونة في اللثة، فتوجه إلى طبيب الأسنان فور استطاعتك لتلقي العلاج.
- **حافظ على رطوبة جسمك:** اشرب الماء على مدار اليوم للوقاية من جفاف الفم. ومن الوسائل المساعدة أيضًا تقليل المشروبات الكحولية والقهوة، فهي من مسببات الجفاف.
- **ارتد كمامة نظيفة:** احرص على استبدال كمامتك أو تنظيفها باستمرار للوقاية من نمو البكتيريا. حيث توصي مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC) بغسل الكمادات يوميًا أو تغيير كمامتك بعد كل استعمال.
- **استشر طبيب الأسنان:** إذا لاحظت أي مضاعفات في الفم نتيجة ارتداء الكمادة لفترات طويلة، فاتصل بطبيبك على الفور. وكذلك إذا سببت الكمادة مشاكل جلدية، فاستشر طبيب الأمراض الجلدية.

فيروس كورونا والجائحة أديا إلى أعراض صرير الأسنان

أدت جائحة كوفيد 19 إلى آثار سلبية كبيرة على الصحة النفسية للكثير من الناس. ففقدان الدخل وفقدان الأحبة والخوف من فيروس كورونا والتعرض للمرض تساهم جميعها في تعرض الأفراد لحالة تسمى "صرير الأسنان" أو ضغط وجز الأسنان. وهذه الحالة قد تسبب الآتي:

- تشقق الأسنان
- تخلخل الأسنان
- ألم مؤقت في مفصل الفك السفلي
- الصداع
- اهتراء الأسنان
- زيادة الحساسية من الأطعمة والمشروبات الساخنة والباردة

كيف تقى نفسك من هذه الآثار الجانبية المحتملة بسبب صرير الأسنان؟

الحل الأمثل هو استشارة طبيب الأسنان وتركيب واقي الأسنان. وقد يصف لك الطبيب أيضًا كمادات دافئة ومسكنات للألم. إذا لم تستطع الذهاب إلى طبيب الأسنان الآن، يمكنك شراء واقي للأسنان دون رويشة وارتدائه لتخفيف الأعراض.

ماذا تفعل لتحافظ على صحة فمك؟

- يجب أن تكون صحة الفم من أولوياتك. وثمة الكثير يمكنك القيام به ضمن عاداتك البسيطة اليومية.
- اغسل أسنانك بالفرشاة لدقيقتين بمعجون معالج بالفلورايد مرتين يوميًا.
- نظف أسنانك بالخيط ونظف لسانك جيدًا مرة يوميًا.
- لا تستخدم فرشاة غير فرشاتك.
- غير معجون أسنانك كل ثلاثة أشهر أو أقل إذا مرضت.

جائحة كوفيد 19 ورعاية الفم والأسنان

ولاية إلينوي
هيئة الصحة العامة بولاية إلينوي



- اشرب الكثير من الماء المعالج بالفلورايد.
- قل تناول الأطعمة والمشروبات النشوية والسكرية.
- قاوم العادات غير الصحية للسيطرة على التوتر (كالتدخين والمشروبات الكحولية وقضم الأظافر).
- إذا نزلت لتتأكد في أثناء التنظيف بالفرشاة أو الخيط، استمر في التنظيف بلطف ودقة. فعادة ما يقل النزيف كلما تحسنت صحة اللثة.

ماذا تفعل إذا كنت تعالج علاج أسنان لم يكتمل بعد أو تتلقى رعاية حالية؟

- بالنسبة لأمراض اللثة احرص على الاستمرار في تنظيف أسنانك بمعجون معالج بالفلورايد مرتين يوميًا. وينبغي توجيه زاوية الفرشاة إلى موضع التقاء اللثة والأسنان. ويجب أيضًا الحرص على التنظيف بالخيط مرة يوميًا. يمكنك أيضًا استعمال غسول للفم لتقليل البكتيريا.
- بالنسبة لتسوس الأسنان الذي لم يعالج احرص على تنظيف أسنانك بمعجون معالج بالفلورايد والتنظيف بالخيط وشرب المياه. ومن التدابير المساعدة في إيقاف تفاقم تسوس الأسنان إلى جانب هذه العادات اليومية، مضغ العلكة الخالية من السكر التي تحتوي على مادة الزيليتول وتناول الأطعمة الخالية تمامًا من السكر والكربوهيدرات.
- إذا كنت تتركب تيجان أسنان مؤقتة أو حشو مؤقت أو تتلقى علاجًا جاريًا للقنوات الجذرية، فنظف المكان بعناية وتجنب مضغ العلكة والأطعمة اللزجة والصعبة المضغ أو مضغ الأطعمة الصلبة كالفاشار وحلوى رقائق الثلج. ومن المهم الحفاظ على الانسداد التام للسن أو الضرس. وإذا تعرضت لأي مشكلة، فاستشر طبيبك. ما الاحتياجات العاجلة أو الطارئة؟
- من أمثلتها النزيف والألم الحاد أو العدوى الحادة وإصابات وكسور الأسنان. وربما أيضًا يؤخذ في الحسبان أطقم الأسنان وبعض مشكلات تقويم الأسنان.

تشمل رعاية الأسنان التي يجب أن يقوم بها طبيب الأسنان ما يلي:

- النزيف الذي لا يتوقف
- الورم المؤلم داخل الفم أو حول الفم
- الألم في سن واحدة أو مجموعة أسنان أو في عظمة الفك.
- عدوى اللثة المصحوبة بالألم أو تورم
- علاج ما بعد الجراحة (تغيير الضمادات، إزالة الخياطة أو الغرز)
- كسور الأسنان أو انخلعها
- تعديل أطقم الأسنان للمرضى الذين يتلقون العلاج الإشعاعي أو العلاجات الأخرى للسرطان.
- قص سلك مقوم الأسنان الذي يؤلم خدك أو لتتأكد أو تعديله
- خزعة الأنسجة غير الطبيعية

جائحة كوفيد 19 تبدو أنها أصبحت مستقرة. هل يمكنك العودة لزيارة طبيب الأسنان وهل ذلك آمن؟

تقول مراكز CDC أن هناك ضرورة متزايدة للاهتمام بالوقاية الصحية للفم نظرًا لأن الكثير من الناس أجّلوا زيارات أطباء الأسنان أثناء جائحة كوفيد 19. والآن وبعد أن فتحت عيادات الأسنان أبوابها من جديد، من المهم إجراء الفحوص الطبية للكشف عن أي أمراض فموية أو عادات التوتر التي ربما تعاني منها (كضغط أو جز الأسنان) أو أي أمراض بالفم أو الأسنان تحتاج إلى العلاج.

تلتزم عيادات الأسنان التزامًا صارمًا بإجراءات مكافحة العدوى من خلال استخدام معدات الوقاية الشخصية (كالقفازات والكمادات وغيرها) وتنظيف الأسطح بمطهرات قوية. والالتزام بكل هذه الإجراءات أنتج تاريخًا من الوقاية والسلامة. كذلك يلزم استخدام المزيد من وسائل الوقاية الشخصية والتعقيم من أجل الرعاية الآمنة في هذه المرحلة من الجائحة، ومن ضمن ذلك كمادات N95 واحتياطات معالجة الهواء الأخرى.

جائحة كوفيد 19 ورعاية الفم والأسنان

ولاية إلينوي
هيئة الصحة العامة بولاية إلينوي



كيف يستطيع المرضى المساعدة في تحقيق السلامة في عيادات الأسنان؟

- عليك أن تفهم أن الطبيب قد يحتاج إلى احتياطات إضافية ومزيد من الوقت لإتمام موعد زيارتك.
- قد تحتاج العيادة إلى وسائل وقاية وتنظيف إضافية، ما قد يستلزم المزيد من الوقت بين دخول المرضى.
- إذا كنت تشعر بالمرض أو خالطت مريضاً ثبتت إصابته بكوفيد 19 فأبلغ العاملين في العيادة بذلك.
- إذا ظهرت عليك أي أعراض من أعراض كوفيد 19 فلا تذهب إلى عيادة الأسنان. اتصل بطبيبك البشري وهو قد يوجهك إلى الاختبار والعزل لمدة معينة.

إذا لم تكن لديك عيادة ثابتة تزورها لرعاية الأسنان، فاتصل بأحد المصادر التالية: إضافة إلى ذلك، قدم قسم صحة الفم بهيئة الصحة العامة بإلينوي وأعد قائمة بخريطة لموارد رعاية الأسنان يمكن الاطلاع عليها من الموقع التالي:

[https://www.google.com/maps/d/viewer?mid=1a2ZGYxXW3nLd3RAn4kPKiSOxVXBP90Cj&usp=sh](https://www.google.com/maps/d/viewer?mid=1a2ZGYxXW3nLd3RAn4kPKiSOxVXBP90Cj&usp=sharing)
aring. والمصادر التالية أيضاً قد تساعدك في بحثك عن خدمات صحة الأسنان والفم:

1. خدمة Find a Dentist الخاصة بدليل أطباء الأسنان الأعضاء بجمعية رعاية الأسنان بولاية إلينوي (ISDS):
<https://www.isds.org/for-the-public/find-a-dentist>
2. خدمة Find a Dental Clinic على الموقع الإلكتروني لجمعية dental-clinic. وهذه الخدمة عبارة عن قائمة بالعيادات لمحدودي الدخل.
ISDS: <https://www.isds.org/for-the-public/find-a-dental-clinic>
3. المراكز الصحية المعتمدة فيدراليًا بولاية إلينوي: <https://findahealthcenter.hrsa.gov>. هذه المراكز مخصصة لخدمة محدودي الدخل وغير المؤمن عليهم والمهاجرين غير الشرعيين.
4. ستدرج العديد من الصفحات الإلكترونية التابعة لإدارات الصحة المحلية إذا توفرت لديها برامج لصحة الفم والأسنان..
5. في إلينوي ثلاث كليات طب أسنان. يمكن الحصول على معلومات تلقي الرعاية العاجلة للفم والأسنان بالاتصال بها أو زيارة مواقعها الإلكترونية.

جامعة إلينوي - شيكاغو

8636-996-312

<https://dentistry.uic.edu/patients/appointments>

جامعة ساوثرن إلينوي - ألتون

7000-474-618

<https://www.siu.edu/dental/patient-clinics/index.shtml>

جامعة ميد ويسترن - داونرز غروف

4500-743-630

<https://www.mwuclinics.com/illinois/services/dental>

المصادر

1. COVID-19: our guide to looking after yourselves and others through .(Bushell, G. (2020, March 23 Retrieved April 1, 2020, from <https://www.dentalhealth.org/blog/covid-19-our-guide-to-looking-after-yourself-and-others-through-better-oral-hygiene>
2. Retrieved April 1, 2020, from .Oral Health Matters .(Minter-Jordan, M. (2020, March 26 <https://whatsnew.dentaquest.com/the-impact-of-covid-19-on-the-oral-health-crisis>
3. Retrieved April 1, .(March 20 ,2020) .What you need to know about COVID-19 Coronavirus Disease 2020, from <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/2019-ncov-factsheet.pdf>

جائحة كوفيد 19 ورعاية الفم والأسنان

ولاية إلينوي
هيئة الصحة العامة بولاية إلينوي



4. Retrieved April 1, .Ways to Care for Your Mouth When You're Sick 5 :Cold and Flu Season 2020, from <https://www.mouthhealthy.org/en/az-topics/c/cold-and-flu-season>
5. *Increasing the need for .Oral Health and covid-19* .(Weintruab, B. Z. (2020, August 27 Retrieved March 31, 2022, .Centers for Disease Control and Prevention .*prevention and access* from https://www.cdc.gov/pcd/issues/2020/20_0266.htm
6. *Causes, Symptoms & Prevention | Colgate®*. [online] Available at: .*What Is Mask Mouth* .2022 .Colgate.com .6 <<https://www.colgate.com/en-us/oral-health/threats-to-dental-health/what-is-mask-mouth>> [Accessed 31 March 2022].
7. Healthline. .(March 28 ,2022) *?Should I be Concerned ?Are "COVID Teeth" a thing* <https://www.healthline.com/health/dental-and-oral-health/covid-teeth#fa-qs>