



معلومات للمرضى ومقدمي الرعاية

ما تحتاج أن تعرفه عن إصابات الأسنان في
الرياضات الاحترافية.

تاريخ النشر: ٢٨ يونيو ٢٠٢٠

تاريخ المراجعة النهائية: ٢٨ يونيو ٢٠٢٢

هل تعلم أن عدم العناية بنظافة الفم والأسنان يمكن أن يؤثر على صحة ونمط حياة الرياضيين؟

قد يؤثر ذلك بشكل غير مباشر على أدائك الرياضي ويزيد من خطر إصابات الأسنان.

ما هي إصابات الأسنان؟

إصابات الأسنان هي الإصابات التي تؤثر على:

- الأسنان.
- الفكين.
- الأنسجة واللثة المحيطة بالأسنان والفكين.
- عضلات الوجه.
- المفاصل التي تقع بين عظام الفك والجمجمة.

خطر إصابة الأسنان هو جزء من كل رياضة بسبب السقوط والاصطدام والاحتكاك مع الأسطح الصلبة أو المعدات الرياضية، ولكن إصابات الأسنان الأكثر شيوعاً هي تلك المرتبطة بـ "رياضات الاحتكاك الجسدي".

مهما كانت الحالة، فمن المهم الحصول على التقييم والعلاج الفوريين.

تشمل إصابات الأسنان الأكثر شيوعاً لدى الرياضيين ما يلي:

- كسر السن.
- خلع السن.
- تحرك السن من موضعه.
- خلع الفك.

تساعد واقيات الفم على الحماية من معظم الإصابات ولا تؤثر على تنفسك أو كلامك إذا تم تركيبها بشكل صحيح.



أنواع إصابات الأسنان

يمكن تصنيف إصابات الأسنان في الرياضة إلى:

- إصابات الأنسجة الطرية أو إصابات الفم مثل:
 - تمزقات وجروح في الشفة أو الخد.
- إصابات الأنسجة الصلبة أو الأسنان مثل:
 - خلع السن.
 - كسور في الأسنان.



ماذا سيفعل فريق طب الأسنان الرياضي لمساعدتك؟

يتألف فريق طب الأسنان الرياضي من مجموعة من أخصائيي رعاية أسنان الرياضيين المحترفين. يشمل عملهم ما يلي:

- فحص الأسنان قبل بداية الموسم الرياضي للكشف المبكر عن مشاكل الأسنان.
- إجراء الفحوصات بانتظام وتقديم النصح للحفاظ على نظافة الفم ولاعتماد نظام غذائي صحي.

- تقديم النصائح حول كيفية الوقاية من إصابات الفم والوجه أثناء المباريات الرياضية.

- تقديم العلاجات الطارئة والعامة لإصابات الأسنان أو الفم.

- توعية الرياضيين حول صحة الفم وكيفية تأثيرها على الأداء الرياضي.

- اختيار واقي الفم المناسب.



كيفية الوقاية من إصابات الأسنان

يمكنك الوقاية من أو تقليل خطر إصابة الأسنان من خلال:

- الحفاظ على نظافة الفم جيداً:
 - قم بتنظيف أسنانك ولثتك مرتين يومياً على الأقل ولمدة دقيقتين على الأقل، باستخدام فرشاة أسنان ومعجون أسنان يحتوي على الفلورايد.
 - نظّف أسنانك خلال ٣٠ دقيقة من تناولك طعام يحتوي على السكر.
- اتباع نظام غذائي صحي:
 - تجنب الأطعمة والمشروبات الحمضية والأطعمة غير الضرورية التي تحتوي على نسبة عالية من السكر.
 - استخدام واقي الفم دائماً خاصة إذا كنت تمارس رياضات الاحتكاك البدني.
 - التوقف عن التدخين؛
 - تجنب كل أنواع التدخين.

فحص الأسنان السنوي

بصفتك رياضياً محترفاً، يجب أن تخضع لفحص الأسنان الروتيني مرة واحدة على الأقل كل عام. خلال هذا الفحص، سيقوم طبيبك بما يلي:

- سيطرح عليك أسئلة حول سيرتك الطبية وحالة أسنانك، ونظامك الغذائي أو عادات الأكل.
- سيقوم بإجراء فحص شامل لفمك وأسنانك.
- سيطلب إجراء صورة الأشعة السينية أو مسح شعاعي إذا لزم الأمر، بحسب حالتك.

نصائح للاهتمام بواقي الفم

تأكد من القيام بالتالي للحفاظ على واقي الفم:

- قم بتخزينه في علبة بلاستيكية واقية.
- افحصه بانتظام بحثاً عن أي خلل أو تمزق.
- اغسله بالماء البارد أو الدافئ قبل وبعد كل استخدام.

علاجات الأسنان

يختلف نوع العلاج بحسب نوع الإصابة.

السنن المخلوع. يعتبر السنن المخلوع حالة طارئة ويحتاج لعلاج سريع خلال ١٥ إلى ٦٠ دقيقة من الإصابة.

حاول إعادة وضع السنن في الفم باتباع الخطوات التالية:

- امسك السنن من الجزء العلويّ (التاج) بحذر.
- قم بإزالة أي بقايا على السنن عن طريق غسل السنن قليلاً بمحلول الماء والملح أو بالماء.
- قم بإعادة السنن في مكانه في التجويف مستخدماً يدك.
- حافظ على السنن في مكانه عن طريق العضّ على منشفة نظيفة أو منديل مكان السنن.
- راجع طبيب الأسنان لتلقي العلاج في أسرع وقت ممكن.

إذا كنت لا تستطيع إعادة وضع السنن في اللثة، قم بوضعه في وعاء مع الحليب بارد أو مع لعابك. لا تضع السنن في الماء. سيقلل ذلك فرصة التحام السنن من جديد.

الأسنان الدائمة المكسورة. يمكن عادة إصلاح الأسنان المكسورة بنجاح:

- يجب أن تزور طبيب الأسنان لتلقي العلاج خلال يومين من الإصابة، للحصول على أفضل نتيجة ممكنة.
- يجب أن تتلقّى العلاج بسرعة إذا كانت أسنانك حساسة للحرارة أو البرودة.
- في بعض الأحيان يمكن إعادة لصق قطع السنن المكسورة، لذلك قم إذا أمكن بحفظ هذه القطع في الحليب واذهب إلى طبيب الأسنان لتلقي العلاج في أسرع وقت ممكن.

إصابات الفم:

- لا تحتاج التمزقات والجروح الصغيرة في الفم عادةً إلى الخياطة.
- قد تحتاج الجروح الكبيرة أو العميقة إلى الخياطة، خاصة إذا كانت بالقرب من طرف اللسان أو بين الأسنان.

الأدوية التي يحظر على الرياضيين استعمالها

يمنع الرياضيين المحترفين من استخدام بعض الأدوية أو المواد، ويجب عليهم تجنبها.

بعض هذه المواد ممنوع منعاً باتاً على الرياضيين، بينما يحظر البعض الآخر فقط أثناء المباريات والمنافسات.

تشمل الأمثلة ما يلي:

- الستيرويدات المستخدمة في رياضة كمال الأجسام.
- بعض مدرات البول (حبوب الماء).
- الأدوية المحسنة للمزاج (المنشطات النفسية) باستثناء الكافيين والنيكوتين.
- الفئب (الماريجوانا).

اسأل طبيبك للحصول على المزيد من المعلومات حول هذه المواد المحظورة.

نصائح مهمة:

- استبدل فرشاة الأسنان عند ظهور علامات التلف عليها، للمساعدة في الحفاظ على أسنانك نظيفة كما ينبغي.
- اشرب كمية كافية من الماء بانتظام للحفاظ على تدفق اللعاب بشكل صحي مما يمنع بقايا الطعام من الالتصاق بأسنانك حيث يمكن أن تنمو البكتيريا.

معلومات إضافية

يمكن الحصول على معلومات إضافية عن إصابات الأسنان في الرياضات الاحترافية من خلال المبدأ الإرشادي السريري الوطني: تقييم وعلاج إصابات الأسنان في الرياضات الاحترافية، الذي نشرته وزارة الصحة العامة القطرية.

هذا الدليل متاح لعامة الناس من خلال الرابط التالي لموقع وزارة الصحة العامة:

www.moph.gov.qa.