

تعاني من ألم في الأسنان؟ إليك أفضل الطرق للتخلص منه

عندما تكون أسنانك صحية ، لا تفكر بها كثيرًا. تتناول الأطعمة دون أن تلاحظ فعلاً جميع الأعمال التي تقوم بها أسنانك ، فأنت تقوم بتنظيفها مرتين في اليوم (وإذا كنت تستمع إلى طبيب أسنانك ، فذلك يعني أنك تنظف بالخيط أيضاً). ولكن عندما تشعر بألم في الأسنان ، فيصبح تخدير هذا الألم هو أهم أولوياتك.

يحدث آلام الأسنان عندما يصبح جذر العصب متهيّجًا. تعد الأسباب الأكثر شيوعًا هي تسوس الأسنان ، وإصابة الأسنان ، والإصابة ، وأمراض اللثة (التي يمكن أن تتسبب في تراجع اللثة وفضح جذور الأسنان وظهورها).

في حالات أخرى ، يعطي نوع الألم أدلة على السبب. إذا كان لديك حساسية عابرة للبرد أو ألم متقطع عند المضغ ، فمن المحتمل أن يكون ذلك بسبب كسر في السن ، كما يقول أحد أطباء الأسنان العالميين. إذا كان يؤلمك سنك في أوقات معينة عندما تمضغ ، قد يكون ذلك صدءًا. أقل شيوعًا ، يمكن أن تسبب التهابات الجيوب الأنفية ضغطًا مؤلمًا على الجذور.

الخبر السار هو أنك لست مضطرًا للتعامل مع الألم إلى الأبد. إليك كيفية العثور على طرق تخفيف آلام الأسنان بسرعة - وكيفية منع حدوثها مرة أخرى.

جرّب مضادات الالتهاب غير الستيرويدية

الأدوية المضادة للالتهاب غير الستيرويدية التي لا تستلزم استخدام الستيرويد (ايبوبروفين ، نابروكسين الصوديوم) تقلل الالتهاب والألم الناجم عن العدوى أو الإصابة أو التهاب الجيوب الأنفية. إذا كنت بحاجة إليها لأكثر من يومين ، فهذا يشير إلى وجود مشكلة أكثر خطورة ، كما يقول برادفورد جونسون ، د. دي. إس. ، رئيس قسم علاج الجذور في جامعة إلينوي في كلية شيكاغو لطب الأسنان.



حاول استخدام منتج مخدر

إن علاج الأسنان أو اللثة باستخدام مخدر موضعي غير تقليدي مثل البنزوكاين يخفف الألم عن طريق إزالة الألياف العصبية (على الرغم من أنه لا يعالج المشكلة الأساسية). في دراسة عام 2013 ، أدى استخدام 20% من البنزوكاين في السن المؤلم وحولها إلى تقليل الألم بنسبة 87% من الوقت.

✖

زر طبيب أسنانك

عندما يتم اكتشاف مشاكل الأسنان مبكراً ، يمكن استعادة التجاويف المسببة للألم من خلال الحشوات. تتطلب العدوى الأكثر تقدماً التي وصلت إلى اللب ، جذر القناة: يقوم طبيب الأسنان بإزالة اللب المصاب ، ثم يملأ ويختم المساحة. عادة ما يتم علاج الأسنان المتشققة أو المكسورة بتاج ، أو قناة جذرية ، أو ، إذا لزم الأمر ، استخلاصها. (إذا شعرت بالألم طويل لمدة تزيد عن 30 ثانية بعد تناول الأطعمة الساخنة أو الباردة ، فهذا يعني أنه عليك رؤية طبيب أسنانك في أسرع وقت ممكن ، وفقاً للجمعية الأمريكية لأطباء الأسنان).

✖

مواكبة نظافة الأسنان

استخدم الفرشاة مرتين أو ثلاث مرات في اليوم لإزالة البلاك - وهو تراكم ناعم ولزج يحتوي على بكتيريا متآكلة للأسنان - واستخدم الخيط يوميًا لإزالة هذه المادة من بين الأسنان. يجب أن يلتف الخيط حول السن مثل حرف الـ C ، كما يقول الدكتور Meinecke.

فكّر في استخدام واقي الأسنان

يمكن أن يسبب الطحن السنخي (bruxism) ، والذي يحدث غالبًا أثناء النوم ، التشققات وتلف الأسنان. يفصل واقي الفم الأسنان العلوية والسفلية ، ويحمي من التلف عن طريق توزيع القوة بشكل متساوٍ .

فرشي أسنانك بلطف

✖

تظهر الأبحاث أن تنظيف الأسنان بالفرشاة يمكن أن يزيل المينا ،

لذلك استخدم الفرشاة - يدوية أو كهربائية - مع شعيرات ناعمة وذات اللمسة الخفيفة. أمسكها بزاوية 45 درجة وفرشي في حركات دائرية صغيرة لمدة دقيقتين على الأقل.

لا تتخطى الفحوصات المنتظمة لدى طبيب الأسنان

الزيارات الروتينية تسمح لطبيب الأسنان الخاص بك باكتشاف المشاكل قبل أن تصبح متقدمة ومؤلمة. بالإضافة إلى ذلك ، يمكن للتنظيفات بالشكل الصحيح الذي يقوم بها الطبيب الوصول إلى المناطق التي يتعذر الوصول إليها باستخدام فرشاة عادية في المنزل.