



برعاية  
مستشفى دله

كلية طب الأسنان  
طب اسنان المجتمع



# السواك

صحة

و

عبيادة

اشراف:  
د. هادي عبداللطيف  
د. حسان حلواني

اعداد:  
تركي السعيد  
شامر الخوارب  
زكي حكيم

اعداد:  
حسام الفواز  
محمد السرحان  
عبدالله الجمحان

## تعريف السواك:



\*السواك في اللغة يطلق على الفعل وعلى العود الذي يستاك به.

\*وفي الشرع استعمال عود أو نحوه في الأسنان وما حولها ليذهب الصفرة وغيرها عنها.

\*وانفق العلماء على أنه سنة فقد قال

النبي ﷺ: (لولا أن أشق على أمتي لأمرتهم

بالسواك مع كل صلاة)؛ وسئلت عائشة

(بأي شيء كان يبدأ النبي ﷺ إذا دخل بيته؟

قالت: بالسواك).

\*هناك عدة مصادر يستخلص منها عود السواك وتعتبر شجرة

الأراك أحد أشهر هذه الأشجار استخداماً

خصوصاً في المملكة العربية السعودية

والشرق الأوسط عامة.

\*يستخلص السواك من جذع أو فروع

شجرة الأراك وهي شجرة أوراقها صغيرة

بيضاوية الشكل ذات رائحة قوية ارتفاعها

لا يتجاوز ٣ أمتار وعرضها كعرض القدم، أوراقها الطازجة

تستخدم في بعض مجالات الطب كعلاج الحكمة والربو.



## مكونات السواك:

- يحتوي السواك على العديد من المواد من أهمها:
- (١) **مادة الكلور** التي تفيد في إزالة الصبغة والتلوين على الأسنان.
  - (٢) **مادة السليكا** وهي مادة تبيض الأسنان وتعمل على تغطية المينا وحمايته من التسوس.
  - (٣) **مادة ثلاثي المثيل أمين ومادة صمغية** تعمل على التئام جروح اللثة.
  - (٤) **مواد قلبية** تعمل على منع التسوس.
  - (٥) **مادة السنجرين وحمض التنك** وهي مادة مطهرة وقابضة توقف النزف وتقلل من التهاب اللثة.
  - (٦) **فيتامين ج** المهم في تقوية الشعيرات الدموية المغذية للثة وبذلك يتوفر وصول الدم إليها بالكمية الكافية.
  - (٧) **مادة الفلورايد** المضادة للتسوس.
  - (٨) **الكالسيوم** الذي يساعد في منع التسوس.

## فوائد السواك

### (١) إزالة طبقة البلاك:



\* طبقة البلاك (اللوحة الجرثومية) عبارة عن ترسبات مكونة من فصائل متعددة من البكتيريا تتراكم على أسطح الأسنان ولا يمكن إزالتها إلا بفرشاة الأسنان. تعتبر هذه الطبقة المسبب الرئيسي للتسوس وأمراض اللثة.

\* يساعد السواك على إزالة هذه الطبقة كما أنه يحتوي على مواد مضادة للبكتيريا تساعد على قتلها أو إيقاف نموها.

### (٢) التقليل من التهابات اللثة والأنسجة المحيطة:



\* يعتبر التهاب اللثة أحد وسائل دفاع الجسم عندما تتراكم البكتيريا على أسطح الأسنان وتبدأ بإفراز موادها السامة (خاصة حول عنق السن حيث تلتقي اللثة بالأسنان). تغير لون اللثة لتصبح أكثر احمراراً وتبدأ بالتورم والنزيف.

\* يحتوي السواك على مادة السنجرين ومواد قلوية تقلل من التهاب اللثة وتقتل البكتيريا وتحفز التئام الجروح.

## فوائد السواك

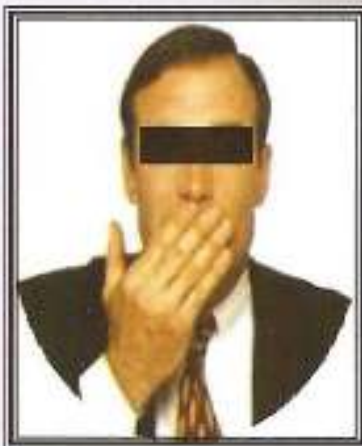
### ٣) إزالة تصبغ الأسنان:



\* تتعرض الأسنان للعديد من الأصباغ الموجودة في أنواع الطعام وبعض المشروبات كالشاي والقهوة وعند تراكم هذه الأصباغ يصعب إزالتها بالإضافة إلى ذلك تراكم الجير على أسطح الأسنان.

\* يحتوي السواك على مادة الكلور ومادة السليكا اللتان تساعد في إزالة الأصباغ وتنظيف الأسنان.

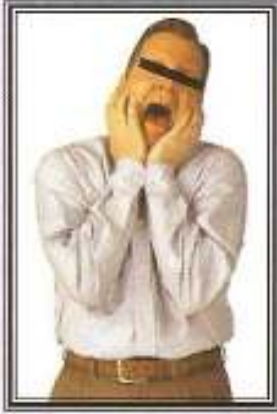
### ٤) تحسين رائحة الفم:



\* يعاني بعض الناس من تغير رائحة الفم وهذا ناتج لعدة أسباب تشمل تراكم فضلات الأكل داخل الفم وتعفنها بالإضافة إلى أمراض اللثة وبعض أمراض المعدة.

\* يحتوي السواك على مادة العفص بنسبة كبيرة وهي مادة مضادة للعفونة وكذلك مادة السنجرين ذات الرائحة الحادة تساعد على الفك بالجرانيم.

## فوائد السواك



### ٥) التخفيف من آلام الأسنان:

\*تعتبر آلام الأسنان من أشد أنواع الآلام وينتج عن تعرض لب السن لأي مؤثر خارجي (كالتسوس) مما يؤدي إلى التهابه. \*يحتوي السواك على مواد مسكنة تخفف من آلام الأسنان.

### ٦) التقليل من تسوس الأسنان:

\*يعتبر تسوس الأسنان من أكثر أمراض الفم انتشاراً وهو عبارة عن تآكل الأسنان بتأثير الأحماض التي تفرزها البكتيريا الموجودة بطبقة البلاك بعد تحليلها لبقايا الطعام (خاصة السكريات) الملتصقة بالأسنان.



\*يحتوي السواك على العديد من المواد القلوية التي تساعد على منع أو التقليل من التسوس ومادتي الكالسيوم والفلورايد كما أنه يساعد في زيادة إفراز اللعاب الذي يساعد في تنظيف الأسنان وتقليل التسوس.

## الطرق السليمة لاستخدام السواك:



**الشراء:** من الأفضل شراء السواك المغلف المتوفر حالياً في المراكز التجارية والصيدليات وذلك كونه محفوظاً عن الأتربة والأوساخ بدلاً من شرائه من أمام المساجد أو الأرصفة العامة.



**الحجم:** من الأفضل عدم استخدام السواك الطويل جداً أو العريض لأن ذلك قد يتسبب في إصابة وجرح اللثة والأنسجة المحيطة بالأسنان.



**الترطيب:** من الأفضل ترطيب السواك بالماء قبل الاستخدام كما يفضل قص السواك بشكل دوري كل ٢٤ ساعة.



**تبدال السواك:** يجب تبديل السواك من حين لآخر لأن طول الاستخدام يفقد السواك المواد الهامة الموجودة فيه.

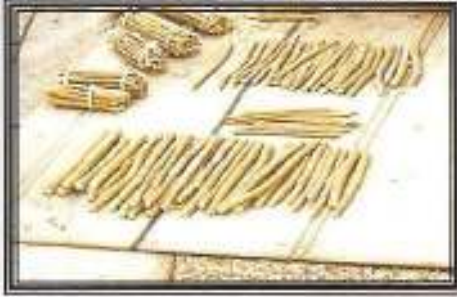
## طريقة استخدام السواك:

يجب تحريك السواك بشكل عمودي من اللثة باتجاه السن لمنع جروح اللثة كما هو موضح بالصور:





## الأخطاء الشائعة في استخدام السواك:



(١) شراء السواك من أماكن متسخة  
كالأرصعة العامة والمساجد.



(٢) عدم قص أو إزالة الجزء  
المستخدم من السواك بشكل  
دوري.

(٣) استخدام السواك وهو جاف (غير  
مبلل).



(٤) استخدام السواك لفترة طويلة دون  
استبداله.

(٥) تنظيف الفم بالسواك بشكل قوي  
مما قد يؤدي إلى جرح اللثة  
وانحسارها.



(٦) استبدال فرشاة الأسنان بالسواك  
فالسواك لا يغني عن استخدام  
الفرشاة لأنها مصممة لتصل  
إلى أماكن لا يصلها السواك.

مستشفى دله....

كالموسوعة لكافة

احتياجاتك الطبية



# مستشفى دله



- معترف به من المنظمة الدولية المعتمدة (ISO 9001:2000).
- كل التخصصات الطبية لتغطية كافة الاحتياجات.
- طاقم طبي مؤهل في كل التخصصات.
- تعرف العمليات مضممة حسب المواصفات العالمية.
- جاهزية تامة على مدار 24 ساعة يوميا لاستقبال أي حالة مرضية.

الرياض - هاتف: 3333 3333 - فاكس: 3333 3333 - موقع إلكتروني: [www.dalim-hospital.com](http://www.dalim-hospital.com)