



برعاية السيد رئيس جامعة ابن سينا للعلوم الطبية والصيدلانية

الأستاذ الدكتور نمير السوداني المحترم

وإشراف ومتابعة عميدة كلية طب الأسنان

الأستاذ المساعد الدكتورة بيداء علي عثمان المحترمة

تعقيم عيادة الأسنان والإحتياجات والوقاية
عند معالجة المرضى
في زمن كورونا



المقدمة:

يتساءل الكثيرون حول ما إذا كان يجب عليهم المواظبة على المواعيد الدورية للكشوفات الروتينية في العيادات الطبية، على الرغم من تفشي فايروس كورونا المستجد.



ويوصي العديد من أطباء الأسنان بتأجيل الزيارات من أجل العناية الروتينية، مثل الفحوصات والتنظيف والحشو(خاصة وأن إنتقال الفايروس عبارة عن عدوى تنفسية).



وينصح الخبراء بقصر الكشوفات على الحالات الطارئة فقط مثل ألم شديد لا يحتمل في الأسنان أو كسر الأسنان نتيجة للسقوط أو حادث، أو الإلتهابات الشديدة وتورم اللثة، حفاظاً على سلامة كل من المريض والطبيب في نفس الوقت.

روتين الوقاية من مشاكل الأسنان في المنزل للحد من مشاكل الأسنان خلال فترة فايروس كورونا

١- المحافظة على تنظيف الأسنان بعد تناول الوجبات، والمضمضة بمحلول مطهر مرتين يومياً، وأن يتوفر لديك الخيط السني حيث يستخدم لإزالة العوالق من الطعام في الأماكن التي يصعب وصول الفرشاة إليها.

٢- ومن الضروري في ظل الوضع الصحي الحالي تناول الأطعمة الصحية من فواكه وخضروات، وتجنب الإكثار من الحلويات والمشروبات الغازية، وتناول الأغذية الغنية بالكالسيوم (حليب، لبن، بيض، وأجبان) فهي تعزز سلامة الأسنان.

٣- ويجب الابتعاد عن التدخين وتجنبه، فهو مضر للأسنان، وإن شعرت بألم في أحد أسنانك وأنت في المنزل إليك بعض الوصفات الطبيعية لتخفيف الألم لحين تلقي الرعاية الصحية السنية:

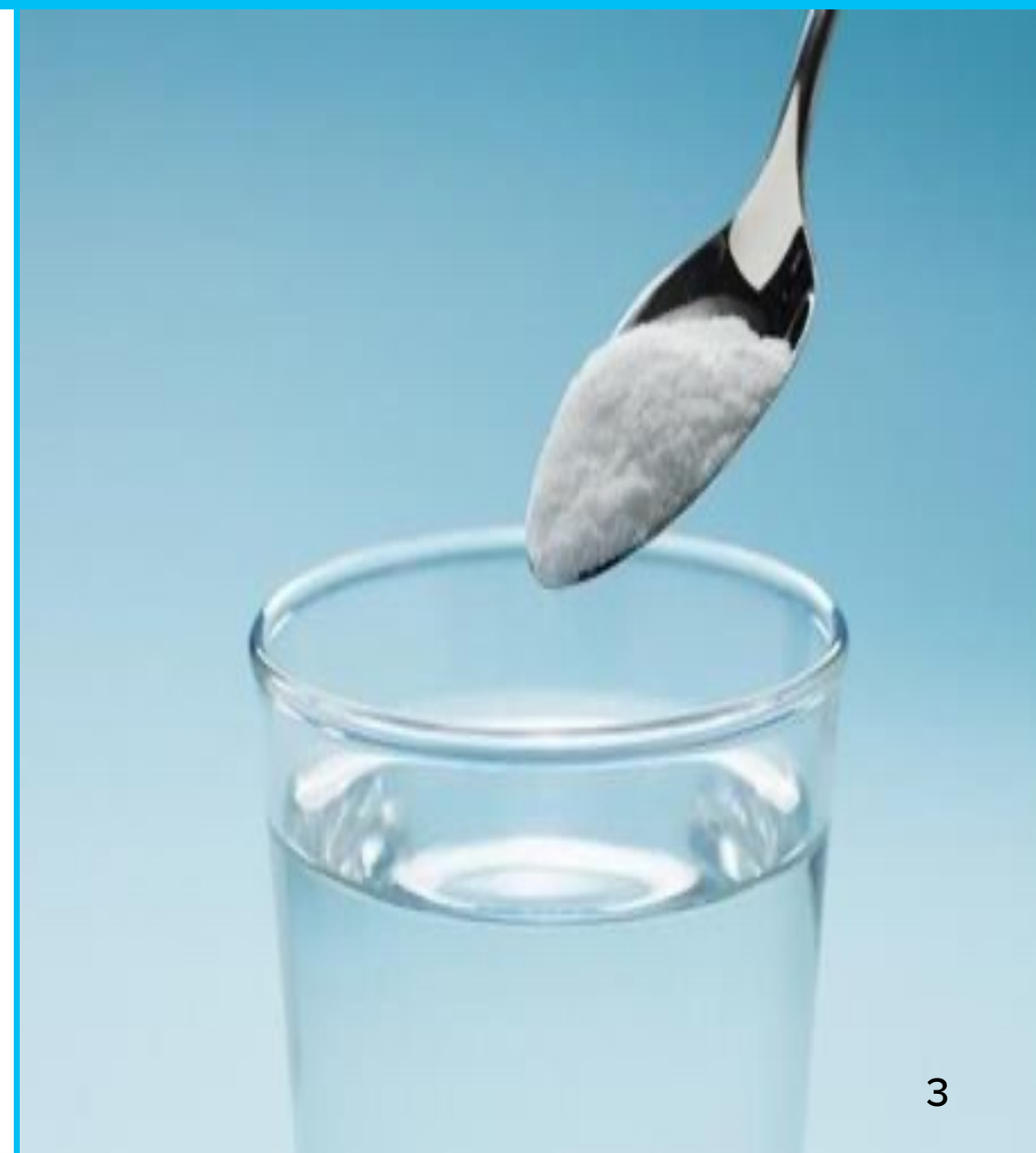
* الكمادات الباردة والتلج

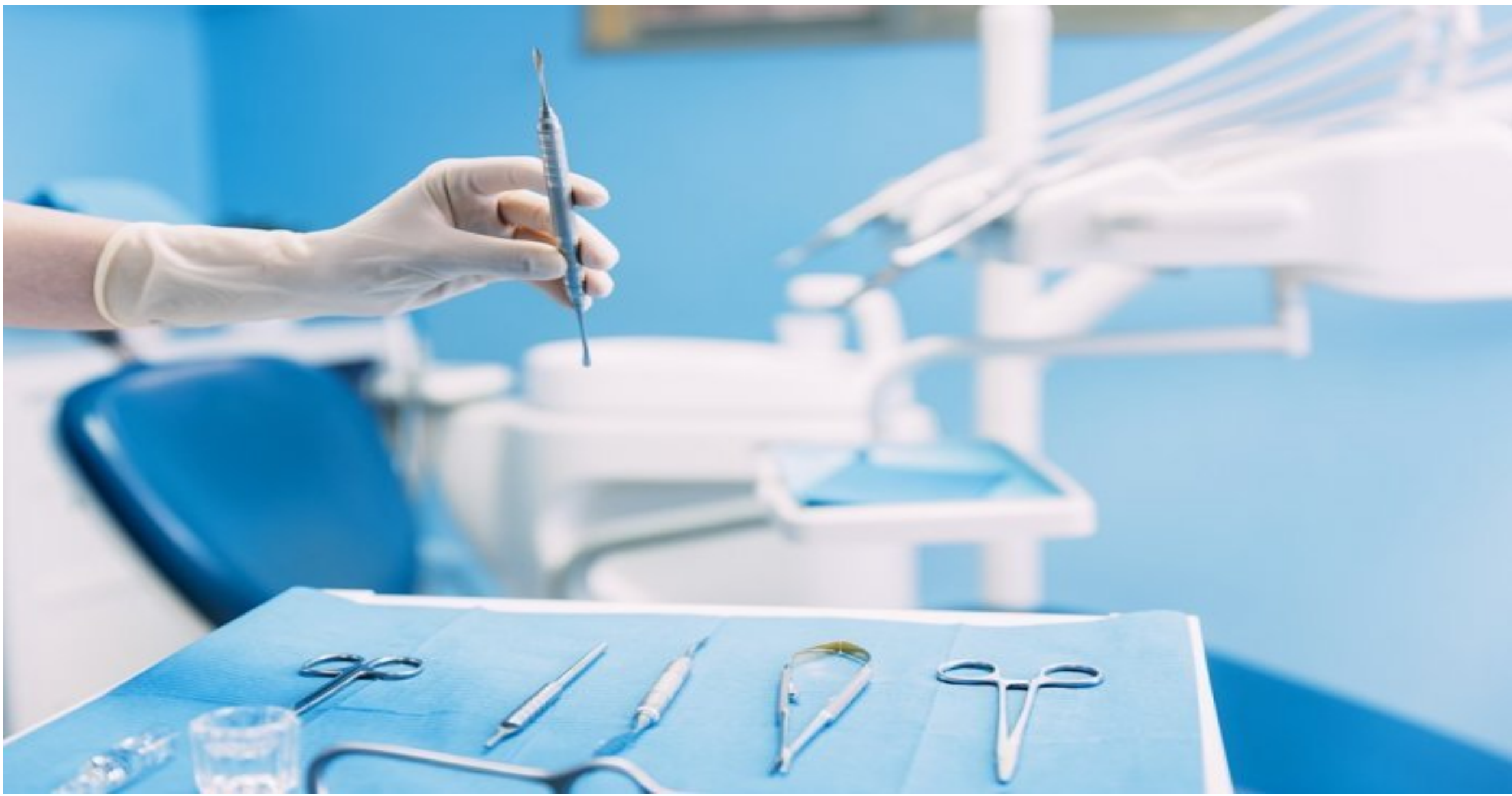
تساعد الكمادات الثلجية على تخفيف ألم الأسنان عموماً مهماً كان السبب وراءه، وتستطيع ببساطة وضع كمادات ثلجية أو مجرد كيس من الخضراوات المتلجة على الجهة الخارجية لوجنتك لعدة دقائق.

تساعد البرودة على تضيق الأوعية الدموية في منطقة الإصابة، وبالتالي التخفيف من الدم المتدفق إليها، مما يساعد على تخفيف التورم والالتهاب.

* الغرغرة بالماء والملح

تساعد الغرغرة بماء دافئ ممزوج مع القليل من الملح على تخفيف الألم الناتج عن تسوس الأسنان، كما تساعد على التخفيف من التورم والتخفيف من أي احتقان ناتج مرافق في الحلق كذلك.





يشعر البعض بالقلق والخوف
من زيارة طبيب الأسنان، رغم
الألم الذي يصعب تحمله
بالتزامن مع انتشار فايروس
كورونا المستجد الذي ينتقل عبر:

- ١- الأدوات المعقمة.
- ٢- من الممكن أن ينتقل من خلال
الطبيب المصاب أو المريض
المصاب.

الخطوات المتبعة من المريض عند الإضطرار لزيارة
عيادة الأسنان خلال فترة فايروس كورونا



في هذه الحالة نسرد بعض المعايير،
للحفاظ على سلامتك:

- ١- التأكد من طبيب تثق فيه وتعرفه جيداً.
- ٢- الاتصال بالعيادة أولاً، وحجز موعد
منعاً للزحام.
- ٣- إرتداء القفازات والكمادات الطبية.
- ٤- عند التوجه للعيادة يجب إستقلال
وسيلة مواصلات خاصة، مثل السيارات
الخاصة والإبتعاد عن المواصلات العامة.

الوقاية للمريض عند التوجه لعيادات الأسنان خلال فترة فايروس كورونا

ينبغي إتباع ما يلي:



- ١- غسل اليدين لمدة من 20 إلى 30 ثانية
- ٢- تطهير الأسطح، مثل مقابض الأبواب والهواتف والمفاتيح.
- ٣- فرك اليدين بمطهر كحولي، لا يقل عن 70% من الكحول.
- ٤- الحفاظ على مسافة تصل من 3 إلى 5 أقدام بينك وبين الآخرين.
- ٥- الحفاظ على النظافة التنفسية وإرتداء كمامة عند السعال والعطس.

أن أطباء الأسنان يتبعون طرق
الوقاية، من الأمراض الفيروسيّة
بشكل عام، من خلال :
١- إرتداء قفازات طبية و
إستبدالها بعد الإنتهاء من العمل
مباشرة.



٢- إرتداء كمامة طبية والنظارات
الواقية.



٣- لبس الحاجز الشفاف المقوى
لحماية الوجه.



مراحل تعقيم أدوات الأسنان



أن التعقيم يقتل الفيروسات والبكتيريا، وينقسم إلى مرحلتين:
المرحلة الأولى:

وهي أدوات المريض الشخصية والمعقمة، يستخدمها الطبيب للمريض الواحد ويلقيها في القمامة بعد الانتهاء منها فوراً، أمام عين المريض.

المرحلة الثانية:

هي الأدوات المشتركة بين جميع المرضى، وتمر بعدة مراحل للتعقيم، أولها الغسل ثم التجفيف ثم تدخل في أداة تعرف بالباك وتوضع في "الأوتوكليف"، المسؤول الأول عن التعقيم في العيادات، داخل "الأوتوكليف" يتم التعقيم باستخدام "الماركر" الذي ينتج ثلاثة ألوان بطريقة شديدة الدقة توضح للفريق الطبي داخل العيادة عند اكتمال التعقيم للأدوات، وفي هذه المرحلة لا يوجد مجال لنشاط فيروسي على الأدوات.



إلزم بيتك من أجل
عائلتك...مدينتك... ووطنك



المصادر:

* منظمة الصحة العالمية