

الحفاظ على قلبك يبدأ بنظافة أسنانك

7 نوفمبر، 2024



تشير الأبحاث الحديثة إلى وجود ارتباط وثيق بين صحة الفم وأمراض القلب، حيث يمكن لأمراض اللثة أن تزيد من مخاطر الإصابة بأمراض القلب.

وفقاً لمجلة "هيلث"، يعود السبب إلى تراكم البلاك الذي يحتوي على بكتيريا ضارة تتراكم على الأسنان، مما يسبب التهابات في اللثة. مع مرور الوقت، يمكن أن تنتقل هذه البكتيريا من الفم إلى باقي أنحاء الجسم، مسببة تأثيرات سلبية على صحة القلب.

وينصح الأطباء باتباع روتين تنظيف الأسنان مرتين يوميًا لمدة دقيقتين، لتقليل هذه المخاطر.

فقد أظهرت الدراسات أن الانتظام في تنظيف الأسنان يساهم في خفض احتمالات الإصابة بمشاكل صحية خطيرة، خصوصًا لدى الأشخاص المعرضين للإصابة بأمراض القلب.

كما أن أمراض اللثة قد تتفاعل مع بعض الأدوية المستخدمة لعلاج ارتفاع ضغط الدم، مما يزيد من تعقيد الحالة الصحية.

ووجدت الأبحاث في الولايات المتحدة أن الأشخاص الذين يقللون من عدد مرات تنظيف أسنانهم عن مرتين يوميًا يواجهون مخاطر أعلى للإصابة بأمراض القلب، حتى وإن لم يكونوا مصابين بأمراض اللثة.

ومع تقدم العمر، يزداد خطر الإصابة بأمراض الفم والقلب، حيث تؤدي بعض الأدوية إلى تقليل إفراز اللعاب، مما يسبب جفاف الفم ويزيد من احتمالية التسوس.