

الجزء الأول: الأساسيات ودور الأعشاب في طب الأسنان

#### 1-مقدمة

الأعشاب الطبية استُخدمت منذ آلاف السنين لعلاج أمراض الفم والأسنان.

تمتاز بأنها طبيعية، أقل آثار جانبية، وغالباً متاحة ورخيصة.

اليوم يزداد الاهتمام بها كعلاجات مساعدة أو بديلة.

#### 2-آليات عمل الأعشاب في صحة الفم

مضادة للميكروبات: تقضي على البكتيريا المسببة للتسوس والتهابات اللثة.

مضادة للالتهاب: تقلل من تورم ونزيف اللثة.

مسكنة للألم: تهدئ وجع الأسنان والتهابات الأعصاب.

مقوية للمناعة الفموية: تحسّن مقاومة أنسجة الفم.

#### 3-أهم الأمراض الفموية التي تستعمل فيها الأعشاب

تسوس الأسنان

التهابات اللثةGingivitis

رائحة الفم الكريهةHalitosis

قرح الفمApthous ulcers

آلام الأسنان الحادة

الجزء الثاني: أمثلة تطبيقية على الأعشاب واستخداماتها

#### 1-القرنفل(Clove)

يحتوي على الأوجينول.Eugenol

يستخدم كمسكن لألم الأسنان ومطهر موضعي.

يدخل في تحضير حشوات مؤقتة وكماشة مخدرة موضعياً.

#### 2-السواك(Miswak)

غني بالفلورايد والكالسيوم والسيليكا.

له خواص مضادة للبكتيريا وممانعة لتكوّن البلاك.

أوصت به منظمة الصحة العالمية كأداة طبيعية لتنظيف الأسنان.

#### 3-الشاي الأخضر(Green tea)

يحتوي على كاتيكينات Catechins مضادة للبكتيريا والالتهاب.

يقلل نمو Streptococcus mutans المسؤولة عن التسوس.

يخفف رائحة الفم الكريهة.

#### 4-الكركم(Turmeric)

له تأثير مضاد للالتهابات ومضاد للأكسدة.

يستعمل كمضمة لعلاج التهابات اللثة.

#### 5-الميرمية(Sage)

مطهرة للفم.

تستخدم كمضمة للتخفيف من تقرحات الفم ورائحة الفم الكريهة.

#### 6-الألو فيرا(Aloe vera)

تسرع التئام تقرحات الفم.

لها خصائص مهدئة ومضادة للالتهاب.

✨الخلاصة:

الأعشاب الطبية يمكن أن تكون علاجات مساعدة مهمة في طب الأسنان.

لكنها لا تغني عن العلاج الطبي التقليدي (حشو، تنظيف، مضادات حيوية عند الضرورة).

الاستخدام الأمثل يكون تحت إشراف الطبيب لتجنب الجرعات الزائدة أو التداخلات الدوائية