مناقشة علمية لاستخدام مكشطة اللسان للتخلص من رائحة الفم الكريهة

الكثير يستخدمون مكشطة اللسان لإزالة الطبقة الحيوية الرقيقة biofilm من اللسان

معظمنا يعرف مدى أهمية تنظيف الأسنان بالفرشاة والخيط إذا أردنا ابتسامة جميلة وصحية. لكن ادعى البعض في مقاطع فيديو التيك توك TikTok أن ذلك ليس كافيًا، وأنه إذا رغب الشخص بالفعل في صحة فم جيدة(1)، فهو بحاجة إلى استخدام "مكشطة اللسان".

كشط اللسان كان منذ فترة طويلة جزءًا من الممارسات الصحة اليومية(2)في مناطق كثيرة من العالم. ينطوي الكشط على إمرار أداة كاشطة على اللسان لإزالة تراكم البكتيريا وفتاتات الطعام الدقيقة. كاشطات اللسان تأتي

بجميع الأشكال والأحجام، حتى أن بعض الناس يستخدمون فرشاة أسنانهم كبديل عنها. يزيل بعض الناس الطبقة البيضاء (التي تحتوي على البكتيريا) التي تتراكم على الجزء الخلفي من ألسنتهم.

مقاطع فيديو على وسائل التواصل الاجتماعي لأشخاص يدافعون عن استخدام كاشطات اللسان حصدت ملايين المشاهدات. يزعم العديد من المؤيدين أن هذه الممارسة تقضي على رائحة الفم الكريهة(3). ولكن على الرغم من وجود بعض الأدلة التي تدعم هذه الادعاءات، إلا أن هذه الممارسة يمكن أن يكون لها أيضًا مخاطر.

لدى كل منا مجتمعات بكتيرية وفطرية وحتى فيروسية تعيش داخل الفم. تُعرف هذه التجمعات باسم الميكروبيوم الفمويoral microbiome (4، 5). تلتصق هذه البكتيريا بسطح اللسان والأسنان وتتراكم في طبقات (تُعرف باسم الأغشية الحيوية الرقيقة [البيوفيلم biofilm] وهو تكدّس معقّد للكائنات المجهريّة، يتّسم بإفراز نسيج خارج الخلية محصّن ولاصق، بحسب التعريف(6)]. اللويحة السنية(7) (المعروفة أيضًا باسم البلاك placue) هي أحد الأمثلة على الأغشية الحيوية الرقيقة الآنفة الذكر.

يمكن أن تؤدي صحة الفم السيئة إلى تراكم الأغشية الحيوية الرقيقة(6) التي تحتوي على أنواع معينة من البكتيريا تسبب تسوس الأسنان (تجويف / نخر الأسنان)(8) والتهابات دواعم الأسنان (اللثة)(9) ورائحة فم كريهة. على سبيل المثال، تراكم بكتيريا المكورات العقدية(10) مرتبط بنخر الأسنان، على الرغم من أن تراكم البكتيريا المنتجة لمركبات الكبريت المتطايرة (VSCs) على اللسان والأنسجة الداعمة للأسنان (اللثة) يمكن أن يسبب رائحة الفم الكريهة(11). أنواع الغذاء التي تحتوي على نسبة عالية من السكر وعلى نسبة ألياف منخفضة تتسبب أيضًا في تراكم المركبات المتطايرة(12).

بالنسبة لمعظم هذه هذه الأغشية الحيوية الرقيقة المتراكمة، تنظيف الأسنان بالفرشاة مرتين يوميًا (لمدة دقيقتين في كل مرة) واستخدام الخيط أو الفرش بين الأسنان للتنظيف بين الأسنان يعتبر كافيًا لإزالتها. هذه الوسائل أيضًا فعالة جدًا(13) في الوقاية من تسوس الأسنان والتهابات اللثة.

ولكن ليس هناك أدلة معتبرة تثبت ما إذا كانت هذه الوسائل فعالة أيضًا في منع الأغشية الحيوية الرقيقة من التراكم على اللسان وتسببها لرائحة الفم الكريهة.

كشط اللسان

بينت بعض الدراسات التي راجعناها أن كاشطات اللسان يمكن أن تحد من إفراز المركبات الكبريتية المتطايرة

بمراجعة قامة دراسة أثبتت .لللسان على الرقيق الحيوي الغشاء في الموجودة البكتيريا أنواع تنتجها التي VSCs خمس دراسات أخرى(13) أن كاشطات اللسان تفوقت على فرشاة الأسنان في الحد من رائحة الفم الكريهة.

لذا، بناءً على الأدلة المحدودة المتوفرة، يبدو أن استخدام مكشطة اللسان بانتظام قد يساعد في إزالة الأغشية الحيوية الرقيقة وتحسين رائحة الفم الكريهة. ومع ذلك، فقد وجدت مراجعة للدراسات الصادرة في هذا المجال أن فوائد كشط اللسان كانت فوائد قصيرة الأجل ويجب إجراؤها بطريقة معينة حتى تثبت فعاليتها.

كشط اللسان مرة أو مرتين يوميًا لمدة 15 - 30 ثانية كافٍ لإزالة الطبقة الحيوية الرقيقة(14). يحتاج الشخص أيضًا أن يتأكد من كشط مساحة كافية من خلف اللسان (حيث تعيش البكتيريا المنتجة لمركبات الكبريت الطيارة)، وأن يبدأ الكشط من الخلف إلى الأمام(15)، والحفاظ على روتين تنظيف الأسنان المعتاد حتى تكون هذه الممارسة فعالة.

هناك محاذير أخرى عندما يتعلق الأمر بكشط اللسان. رائحة الفم الكريهة ليس فقط مصدرها المركبات الكبريتية المتطايرة VSCs. ولكن أيضًا قد يكون سببها نخر الأسنان والتهاب اللوزتين(16) وحتى مشكلات المعدة(17) (مثل ارتجاع المعدة(18)). في هذه الحالات، لن يساعد كشط اللسان كثيرًا في ازالة رائحة الفم الكريهة.

تنظيف الأسنان بالفرشاة والخيط يبقى من أفضل الطرق للعناية بصحة الفم.

وعلى الرغم من رائحتها الكريهة، فإننا في الواقع نحتاج إلى بكتيريا معينة من أجل صحة جيدة. على سبيل المثال، الأنواع البكتيرية التي تختزل النترات(19) التي تعيش على اللسان تحول الـ نترات nitrate من الغذاء (مثل الخضار الورقية الخضراء، مثل الجرجير والسبانخ وغيرها)(20) إلى نتريت nitrite. هذه الآلية مهمة، لأننا نبتلع الـ نتريت الناتج من عملية الاختزال هذه. يتم بعد ذلك تحويل الـ نتريت في الأمعاء إلى أكسيد النيتريك، الذي يوسع الأوعية الدموية(21) ويحافظ على انخفاض ضغط الدم.

أفادت إحدى الدراسات(22) إلى أن كشط اللسان قد يؤدي في الواقع إلى زيادة كمية البكتيريا التي تختزل النترات على اللسان. ومع ذلك، أجريت هذه الدراسة فقط على عينة مكونة من 27 شخصًا، معظمهم من طلاب كلية صحة الأسنان. ولكن إجراء المزيد من الأبحاث على عدد أكبر من المشاركين لتحديد الفوائد والأضرار المحتملة لكشط اللسان بشكل أفضل تعتبر دراسة مهمة.

هل ينبغي لي أن أستخدم مكشطة اللسان؟

قد يجد طبيب أسنان معتمد صعوبة في دعم استخدام كاشطات اللسان، وذلك بسبب الأدلة المحدودة التي تدعم استخدامها. ومن المحتمل أيضًا أن تختلف فوائد وسلبيات استخدام مكشطة اللسان من شخص لآخر. من المحتمل أن يكون الفحص ضروريًا قبل أن يتمكن طبيب الأسنان من تقديم التوصية بالاستخدام أو بعدمه - خاصة حتى يتمكن من التأكد من أن طبقة اللسان البيضاء لا ترجع إلى حالة أخرى أكثر خطورة، مثل مرض القلاع الفموي (المبيضات الفموية(23)) أو سرطان الفم.

الغشاء الحيوي الرقيق على للسان أيضًا لا يتكون عند كل أحد. فقط حوالي 10٪ من الناس تتكون لديهم طبقة سميكة على اللسان(24). بالنسبة لهؤلاء الناس، إزالة هذه الطبقة السميكة يمكن أن تساعد في الحد من رائحة الفم الكريهة.

بالنسبة للآخرين، قد يتكون الغشاء الحيوي السميك على اللسان فقط في أوقات معينة(25) - على سبيل المثال، أثناء فترات الاصابة بمرض أو التعرض لإجهاد نفسي، مع تغيرات الهرمونية(24)، أو إذا قاموا بتغيير نظامهم الغذائي. لذلك بالنسبة لهم، قد تكون مكشطة اللسان مفيدة في بعض الأحيان فقط.

إذا لم تكن هناك طبقة بيضاء على اللسان على الإطلاق، فلا يبدو أن هناك فائدة كبيرة متوخاة من استخدام مكشطة

اللسان. من المحتمل أن تكون الممارسات الصحية الجيدة للفم كافية لإزالة رائحة الفم الكريهة - وقد يؤدي كشط اللسان بحدة إلى احتمال نزيف اللسان. كما أننا لا نعرف حتى الآن بشكل كامل كيف سيؤثر كشط اللسان في البكتيريا النافعة الموجودة على اللسان.

لا ينبغي لمقاطع الفيديو المتناقلة على التيك توك TikTok أن تؤثر في القرارات المتعلقة بالرعاية الصحية (خاصة إذا لم يتم التحقق من صحة تلك المقاطع).

ولكن حتى تتوفر المزيد من المعلومات، استمر في تنظيف أسنانك مرتين يوميًا لمدة دقيقتين باستخدام معجون أسنان يحتوي على الفلورايد واستخدام الخيط للتنظيف ما بين الأسنان، وكشط اللسان أو تنظيفه بفرشاة أسنان، بعناية، إذا لزم الأمر.