

باب تدبير المنزل

قد كنا هذا الباب لكي ندرج فيه كل ما يهم المرأة واهل البيت معرفته من تربية الاولاد
وتدبير الصحة و الطعام واللباس والشراب والسكن والزينة وسير تهيئات النساء ونحو ذلك مما يعود
بالنفع على كل طائفة

صحة الفم والعناية بالاسنان

الامراض التي تنشأ عن احوال الاسنان — وجوب العناية باسنان الاطفال
ولو كانت موقفة — ابسط الوسائل وانفعلها لذلك

يرى السواد الاكبر من الناس ان الغاية الاولى من علوم الطب وفنون شفاء الامراض
ومكافحة الاوبئة بعد وقوعها والحقيقة ان الباحثين في العلوم الطبية والاطباء ومحاللي
الصحة العامة وضعوا نصب عيونهم هدفاً اجلاً شأناً وابعدمرعى من ذلك وهو منع الامراض
بالقضاء على جراثيمها والوسائل التي تنتقل بها وبوضع القوانين الصحية التي تكفل نظافة
الطعام والشراب من الميكروبات وتعليم الجمهور قواعد الصحة الشخصية والعامة حتى تصح
اجسامهم حصوناً منيعة ترتد عنها جيوش الميكروبات مغلوبة مقهورة

اذا صرف رجال مصلحة الصحة في بلد من البلدان ان ذلك البلد مهتد بنقشي وياه
الحلى التيفويدية عمدوا الى تنقية مياه انشرب ومراقبة انواع الاطعمة والخضراوات
ووجهوا عنايتهم الى تفحص الجمهور بالصل الوافي من الحلى التيفويدية ومن بعد ذلك يهتدون
بشفاء المرضى الذين اصابوا بها

ولقد اثبتت المباحث الطبية الحديثة ان لهالة الفم الصحية شأناً كبيراً في حالة الصحة
العامة ، وان العناية بالفم والاسنان تمنع ولوع كثير من الامراض وتعمل في تقوية
الصحة بوجه عام

فالميكروبات الضارة توجد في كل فم ، وهو بطبيعته من افضل الاماكن لتكاثرها
والخضر التي تخترق في الاسنان تصح مفرراً لهذا الميكروبات فتتكاثر فيها تكاثراً سريعاً
ولا تلبث ان تصل هي ومفرزاتها السامة بالمعدة والامعاء والجهاز الهضمي ،
ففي فم يحتوي على اسنان بخررة تجد لا اقل من اثني عشر نوعاً من الميكروبات منها

مكروبات التوتيا والدثيريا والسَّل . وبعض الباحثين يحسبون فمًا فيه اسنان نخرة اهد
اثرًا في تمهيد السبيل للاصابة بالسَّل من اصابة بعض افراد الاسرة به قبلاً . ولا شك في
ان طفلاً لا يعتنى باسنانيه وصحة فيه عناية خاصة يصبح أكثر تعرضًا من غيره لكثير من
الامراض منها الحصبة والحمى القرمزية والانفلونزا . وقد اتصل بعض السموم التي تتولد في
الفم من تكاثر المكروبات الى الحلق واللوزتين وتسبب التهاب اللوزتين والحميات وامراض
الاذن وغيرها من العلل

اضف الى ذلك انها تؤثر في الجهاز الهضمي فيضعف ويسوء الهضم ويبقى ساء هضم طفل
من الاطفال ضعفت صحته وبنيتة وكان ذلك الضعف سبب علل وادواء اخرى
ومن المستطاع ان ترجع بنصف الامراض التي يصاب بها الاطفال الى اسباب ناشئة
عن عدم العناية باسنانهم وصحة افواههم . واذا اضفت الى ذلك ما تسببه الاسنان النخرة
من النسي الكرهية الرائحة (البخر) واثار ذلك في حالة الشخص الاجتماعية هرفت ما للعناية
بالاسنان من الشأن الصحي والاجتماعي

النخر مرض يصيب كل الناس في كل الاعمار ولكنه كثير الانتشار بين الاطفال
والاحداث بوجدهم خاص . وهو من اسهل الامراض منعًا لان فعله يعلُّ جدًّا اذا
استنظ كل احد بنظافة فمه واسنانيه . ويجب تنظيف الاسنان بعد كل طعام اذا كان
ذلك مستطاعًا وعلى الاقل يجب تنظيفها مرتين في اليوم مرة في الصباح ومرة قبل
النوم . وتنظيفها قبل النوم اهم من تنظيفها في الصباح لان فضلات الطعام تبقى في الفم طول
الليل فتفسد وتتولد حوامض من اختارها تفعل بيناه الاسنان فتدمرها لتفعل المكروبات
ولا ينبغي ان العناية الطبية بالاسنان كسوها وتليسهما تحتاج الى نفقة كبيرة ولكن
العناية بمحفظها نظيفة تكاد لا تحتاج الى نفقة ما ، وطليه فن باب اقتصادي يجب على كل
احد ان يهتم بهذا العناية وان يضيف اليها زيارة لطبيب الاسنان من آن الى آخر لكي
يفحصها ويرى هل فيها حفر يجب حشوها فيحشرها قبلما تسع

وضعت الاسنان في الفم على غاية الاحكام في شكل قوسين وهي من اصلب ما في
الجسم كله ليسهل عليها طعن الاطعمة الصلبة فتزح بالعاب ويسهل بلعها وهضمها
وتقسم الاسنان الى مرفقة وتعرف باسنان اللبن ودائمة . تظهر الاولى في السنتين

١- لين من حياة الطفل ثم ترتفعي السنة الأولى من حياته فتنمو أسنانه وأسنانه ورتبها لسان
أكبر منها والثوى يجب ان نبقى على الحرس بها ما يظهرها من الأذن . والاسنان الرقيقة
عشرون سنًا عشر منها في كل سنة . والاسنان الدائمة فتبلغ سنًا طويلاً تربي
ان في الطفل حين الولادة يحتمل بالسنه اصغر ٥٢ سنًا تظهر على دفتين ظهوراً تدريجياً
تكل اشغال من جانب الهم باسنان طفلها فيجب عدم الاصرار حوله من تشويه الفكين وترتيب
الاسنان الدائمة التي نلي الاسنان الموقته رضعه . اطعم لسنن مضغ الطعام مضغاً جيداً
وتولد مكروبات ضارة في الفم . فيجب ان ذلك يهتف عام في الثانية وبلادة في العتل
اول الاسنان الرقيقة التي تظهر فيم الطفل هو القاطع الاسنل فانه يظهر حينما
يكون الطفل في الشهر السادس او السابع من عمره ثم تأخذ الاسنان الباقية في الظهور
الى ان يكتمل نموها في آخر السنة الثانية والاولى السنه الثالثة . فالنبايق بهذه الاسنان
يجب ان تكون على انها لاني الطفل من امراض وعطل كثيرة اشترتا اليها قبلاً . وثانياً
لكي يتعود ما يجب ان يجري عليه في مستقبل حياته من العناية بنظافة الاسنان كل
صباح ومساءً

واول الاسنان الدائمة يظهر بين السنة السادسة والسابعة من العمر وهو أحد الاضراس
التي طيها الاعتماد في مضغ الطعام . يظهر في داخل الفم وراء الاسنان الرقيقة وقبل
سقوطها . ان حجم هذا الضرس ومكانه وقوته تجعله معول الطفل في مضغ طعامه في هذه
الفترة التي تأخذ فيها الاسنان الرقيقة بالسقوط . هو في الغالب اول الاسنان التي تساقط بالخطر
لعدم العناية بنظافته ولا كل ما كمل يجعل الفم مرتناً خصباً للكروبتات . والواد الاكبر من
الناس يحسبون هذا الضرس من الاسنان الرقيقة وعليه تراهم لا يملقون شيئاً كبيراً عليه اذا
سقط مع سائر الاسنان الرقيقة . والحقيقة انه أكبر الاضراس على الإطلاق وله جذور عميقة
في الفك ومكانه في الفك يجعل له شيئاً كبيراً في المضغ فاذا اصاب ببله وسقط فذلك من
أكبر ما يعنى به احد من هذا القليل لان خسارته تمنع الاستناد من استخدام في مضغ الطعام
وزد على ذلك ان من شأنها ان تسبب تشوهاً في ترتيب الاسنان الدائمة التي تليها الاسنان
الموقته . وهذا التشويه كونه المنظر وبمرض الاسنان للفخر الباك لتعذر تنظيفها تنظيفاً تاماً
كذلك اذا اهتمت العناية بالاسنان الرقيقة بوجه عام فخرت ونظفت وسقطت وسقوطها
الباك يفسح المجال للضرس الدائم الذي يكره ان يتقدم قليلاً في الفك الى الامام ،
فاذا حان الوقت لظهور باقي الاسنان الدائمة لم تجد مجالاً كافياً لها فتزدحم ويضم من

ازدحامها تشويه منظر الفم ويهدد السبيل الى عدم النظافة التامة فالنخر
ولا يخفى ان مضغ الطعام يستلزم ان تتلاقى اسنان الفك الاعلى باسنان الفك الاسفل
فاذا تشوه ترتيب الاسنان في احد الفكين على ما تقدم تذكر هذا التلاقي واصح المضغ
الجيد صعباً

والتواطع الامامية تلي الضرر الدائم في ظهورها اذ تظهر بين السنتين السابعة
والثامنة من حياة الطفل ثم تظهر التواطع والاسنان الاخرى في اوقات متفاوتة وتكتمل
في الفم في السنة السادسة عشرة . فثبتت مما تقدم ان اسنان اللبن الموقته لا بد ان
تترك اثرها في الفم اما نافعاً او ضاراً . فاذا اهتمت العناية بها نخرت واصحبت هي والفم مرتعاً
للكروبات والمكروبات بسبب كثيراً من الامراض كما قدمنا ومتى سقطت الاسنان الموقته
النخرة او قلت تشوه نظام الاسنان وترتيبها وهذا يؤدي في المستقبل الى الاضرار
التي بسطناها سابقاً

فالعناية باسنان الاطفال الموقته من اهم الامور التي يجب ان تدعى بها الام
وقد اثبتت الاحصاءات والمباحث الراسعة النطاق في اميركا واوروبا ان ثعين في
المائة من تلاميذ المدارس الذين تتراوح اعمارهم بين الخامسة والرابعة عشرة مصابون
بامراض مختلفة اضعفت اجسامهم وهزلت وان نشأها عدم العناية بالاسنان

فاذا كان للاسنان هذا الشأن الكبير في صحة الناس فلماذا لا نحتفظ بها سليمة ؟
واليك بعض الوسائل الفعالة البسيطة التداول التي تحقق هذا الغرض
احفظ الاسنان نظيفة . افركها فركاً منتظماً بفرشاة قاسية ومصحق يعتمد على
صحة تركيبه وخطوه من الدقائق الصلبة التي تجرح الاسنان . ويجب ان يتجه الفك
من الكفة الى تحت في الفك الاعلى ومن الكفة الى فوق في الفك الاسفل وذلك لكي تتنزع
فضلات الطعام العالقة بين الاسنان . واما فرك الاسنان فركاً اقل فلا يحمق العناية
للمتصدرة من الفك وهي ازالة فضلات الطعام . وزد على ذلك فقد يكشط الكفة رويداً
رويداً فترتد عن الاسنان وهذا يضعفها ويخلخلها . ويجب الاهتمام بفرك سطوح الاسنان
المليا في الفك الاسفل والسفلى في الفك الاعلى لان النخر يبدأ هناك في الغالب . كذلك
لا بد من فرك الكفة فركاً لطيفاً اولاً ثم يزداد شدة رويداً رويداً لان ذلك يحفظها
نشطة . وقد ذكرنا قبلاً ان فرك الاسنان وتنظيفها قبل النوم لازم كل اللزوم وهو اجل

شأنًا من الفك في الصباح لانه اذا بقيت فضلات الطعام في الفم في اثناء الليل اختبرت وولدت حوامض تعمل في مينا الاسراس فتضعها وتحدث فيها شقوقًا دقيقة تستقر فيها الميكروبات . وعادة اكل الحلويات بين طعام وطعام خسارة بالاسنان أكثر من ضررها بالعصية عامة لان الحلويات تختمر سريعًا

ومنى بدأت اسنان الطفل تظهر يجب العناية بحفظها نظيفة ومنى تم ظهورها يجب فحصها لدى طبيب اختصاصي بمعالجة اسنان الاطفال فاذا وجد فيها ما يلزم معالجته فعل . ويجب ان تستمر هذه العناية ما زال الولد في المدرسة ومنى بلغ الرابعة عشرة أي متى تم ظهور كل الاسنان الدائمة عدا « ثمرس العقل » تعبير زيارة الطبيب لازمة مرة كل سنة على الاقل مع ملازمة العناية بالنظافة المستمرة

اذا اخذت اصابع اليدين والرجلين في شعب من الشعوب بالترح اهتم بذلك الاطباء واعضاء مجالس الصحة اهتمامًا كبيرًا ونادوا بالويل والثبور . ولكن ما قولكم في اصابة الاسنان اصابة لا تقتصر على تشويه المنظر فقط بل تعداه الى احداث امراض كثير منها كبير الخطر ؟ الجواب بسيط والعمل على منعه قريب التناول وفي المقدار السابق من القواعد الاساسية كفاية فمضى ان ينعم قراء المتنطف بنظرة فيها ويعملوا بموجبها
الدكتور توفيق بواكيم

الوصاية الصحية العشر

- ١ - كن حكيمًا في اكلك . اكثر من شرب اللبن واكل الخضراوات والخبز بروتين وقلل من اكل اللحم والسكر . واجنب المشروبات الروحية كل الاجتناب
- ٢ - روض جسمك في الهواء الطلق واذا جئت او وقت فكن منتصب الثامة
- ٣ - مرتن رتيك . تنفس الهواء النقي ليلاً ونهاراً . واخرج في الشمس فان نورها منمش ولازم للصحة التامة
- ٤ - كن نظيفًا . اغسل يديك قبل تناول الطعام وأكثر من الاستحمام ونظف اسنانك صباحًا ومساءً قبل النوم
- ٥ - لا تنهك قواك الجسدية او العقلية بتحميلها فوق طاقتها من التعب الجسدي او العقلي . ان الراحة نحو نصف ساعة بعد طعام الغداء من افضل الثوبات وليست دليلًا على الغمول والكلل كما يقال

- ٦ - كن منتظماً في مواعيد أكلك ونومك
- ٧ - احتفظ بموازنتك العقلية فلا تدع اللهم والنم سلطة عليك. واجعل للعب نصيباً في أعمالك اليومية
- ٨ - ابتعد عن الشر. ابتعد عن موكوم يعطس من غير وضع منديل على أنفه، ولا تشرب من كأس يشرب منها كل الناس ولا تشف بشفة ليست لك خاصة
- ٩ - كن عاقلاً فإذا أصبت بانحراف بسيط في صحتك فإززم سريرك وأدع طبيبك لمعالجتك فالعلة الكبيرة كثيراً ما تنجم عن اهمال العناية بملة صغيرة. ولو فعل ذلك كل من أصيب يزكام بسيط لقل عدد الوفيات بالانفلونزا والتفريزا
- ١٠ - اتفق جانباً من تفودك في زيارة طبيب للجسم وطبيب للاسنان يوم ميلادك كل سنة. فان ما تنفقهُ هناك يثر اضافة اضافة صحة ومالاً ايضاً

حرارة الحمامات

الحمامات اما باردة واما فاترة واما ساخنة واما حارة. وقد تختلف درجة كلٍ منها اختلافاً كبيراً ولكن المنطق طبعاً طبيياً ان تكون حرارة الاولى بين ٤٥ و ٧٥ درجة بمقياس فارنهایت. والثانية بين ٨٥ و ٩٢. والثالثة بين ٩٢ و ١٠٠ اي مثل حرارة الجسم الطبيعية تقريباً. والرابعة بين ١٠١ و ١١٥. والام الشرقية وخصوصاً اليابانيين يستعملون حمامات احمر كثيرة مما تقدم. ومنهم من يستعمل حمامات ابرد كثيراً من الحمامات الباردة المذكورة. فقد كانت الجنود اليابانية في حرب روسيا واليابان تحم في انهار كما الجمد سطحها بعد ان تكسر الجمد ولا ترى فائدة ما من ذلك

رياضة المشي

من رأي احد كبار الاطباء ان المشي افضل انواع الرياضة وخصوصاً للنساء. فان التنس ورياضة غنيمة والاكثر منها قد ينفضي الى اطالة الدراعين ويرفع كتفاً عن كتف. والاكثر من ركوب الدراجة يفقد مشية المرأة ما فيها من الرشاقة والاختيال وكثيراً ما يضر ظهرها. وركوب الخيل يرفع وركاً عن دوك. اما المشي المعتدل ففيه رياضة مزدوجة للجسم والعقل معاً. وفضل الساعات للمشي حينما تكون الحرارة اكثر ملائمة للجسم اي نصف النهار في الشتاء واوله وآخره في الصيف