

## العناية بالأسنان للحوامل

الاهتمام بصحتك العامة أمر بالغ الأهمية أثناء الحمل. صحة الفم والأسنان لا تقل أهمية، إذ يُمكن أن تؤثر على صحة الجنين.



- تبدأ أسنان طفلك بالنمو بين الشهر الثالث والسادس من الحمل.
- حتى الأطفال الذين يرضعون رضاعة طبيعية يُمكن أن يُصابوا بالتسوس. يحتوي حليب الأم على سكر، لذا يجب تنظيف أسنان الطفل بقطعة قماش نظيفة ومبللة يوميًا.
- يحتاج الفم من 30 إلى 40 دقيقة ليعود إلى مُستوى الحموضة الطبيعي بعد تناول مشروب ذي حموضة عالية.
- هناك نوعان من السكريات: سائلة ولزجة. يُفضل تناول المشروبات السكرية مثل الصودا وعصير الفاكهة باستخدام ماصة لتفادي ملامستها للأسنان. شطف الفم بالماء بعد تناول هذه المشروبات يُساعد على موازنة حموضة الفم. تلتصق السكريات اللزجة مثل الحلوى بالأسنان لفترة أطول من السكريات السائلة.
- مضغ العلكة الخالية من السكر والتي تحتوي على الزيليتول يُحفز إفراز اللعاب بعد الوجبات ويُساعد على منع التسوس عن طريق تقليل أحماض البلاك وتقوية الأسنان.



المراجع:

1. جمعية طب الأسنان الأمريكية. (2019). فترة الحمل. المصدر: <https://www.mouthhealthy.org/en/babies-and-kids/healthy-habits>
2. هاريس، أن، غارسيا-غودوي، ف، ونات، ج. (2009). طب الأسنان الوقائي الأولي. (الطبعة السابعة). نيوجيرسي: بيرسون للتعليم.

## المضمضة

1. تُساعد المضمضة على تنظيف الفم من بقايا الطعام. هناك أنواع مختلفة من المضمضة لحالات خاصة.
2. المضمضة بالماء تُعادل حموضة الفم. يُنصح بالمضمضة بالماء بعد تناول الأطعمة أو المشروبات الحمضية.
2. غسول الفم المُضاد للميكروبات يُساعد على تقليل كمية البلاك البكتيري ويُساعد في الوقاية من التهاب اللثة. استخدام غسول الفم المُضاد للميكروبات لا يُغني عن تنظيف الأسنان بالفرشاة والخيط.



## أشياء يجب تجنبها مع الرضيع

- ♦ تجنب تقبيل الرضيع من فمه. تقبيل الطفل من الفم يُمكن أن ينقل البكتيريا المُسببة للتسوس من الآباء إلى أطفالهم.
- ♦ يجب على الوالدين/مُقدمي الرعاية تجنب وضع اللهاية في أفواههم لتنظيفها ثم إعادتها إلى فم الطفل.
- ♦ احرص على عدم وضع الطفل للنوم وفي فمه زجاجة. هذا يمنع تراكم السكريات على أسنانه والتي تؤدي إلى
- ♦ تجنب إعطاء الطفل مشروبات تحتوي على نسبة عالية من السكريات الحمضية مثل مشروبات الفاكهة والصودا وعصير الفاكهة طوال اليوم أو في الليل قبل النوم.

### نصائح للحفاظ على صحة الفم أثناء الحمل:

- في حال التقيد، اشطفي فمك بالماء لإزالة الأحماض الضارة التي قد تؤثر على أسنانك.
- انتبهي لأية أعراض ألم أو حساسية في الأسنان عند العض أو تناول الأطعمة الساخنة أو الباردة.
- استشير طبيبك قبل تناول أي أدوية خاصة بصحة الفم والأسنان لعلاج ألم الأسنان أو الغثيان.
- يُنصح بزيارة طبيب الأسنان بانتظام للتنظيف والفحص الدوري.
- استعيني عن الحلويات بالفواكه والخضراوات الطازجة.
- اتبعي نظامًا غذائيًا متوازنًا. تناول كميات معتدلة من الوجبات الخفيفة.
- امتنعي عن التدخين وشرب الكحول والمواد الضارة.
- تذكر: استخدم الفرشاة والخيط والغسل للفم.

### التهاب اللثة أثناء الحمل

الهormونات هي السبب الأكثر شيوعًا لهذا النوع الخفيف من أمراض اللثة التي تُصيب النساء الحوامل.

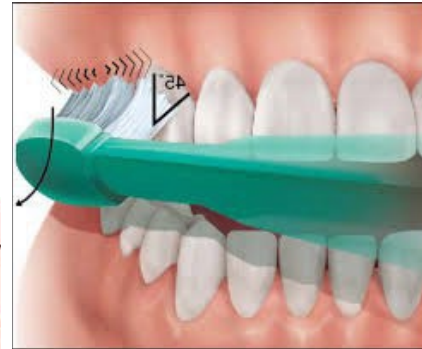
- لثة حمراء زاهية اللون ومتورمة
- حساسية اللثة عند اللمس
- ازدياد نزيف اللثة
- يخفق بعد الولادة



- يمكن أن يؤدي الغثيان والقيء إلى تراكم حمض المعدة على الأسنان، مما يُسبب تآكلها.
- مص الحلوى والرغبة الشديدة في تناول بعض الأطعمة وتناول الوجبات الخفيفة بين الوجبات الرئيسية بشكل متكرر، وخاصة تلك التي تحتوي على الكربوهيدرات المكررة، يمكن أن يزيد من خطر الإصابة بالتسوس.
- قد يؤدي ازدياد الغثيان أو فرط الحساسية البلعومية إلى تأجيل العناية اليومية بالفم خلال فترة الحمل.

### طريقة تنظيف الأسنان بالفرشاة

1. يُزيل تنظيف الأسنان بالفرشاة البلاك وبقايا الطعام والبقع من تجويف الفم. ينبغي تنظيف الأسنان بالفرشاة مرتين يوميًا، صباحًا ومساءً.
1. ابدئي باستخدام فرشاة أسنان ناعمة، موجهة بزاوية 45 درجة مع توجيه أطراف شعيرات الفرشاة نحو أنسجة اللثة.
2. مع ضغط خفيف جدًا، حرّكي الشعيرات بلطف على اللثة.
3. يمكن تنظيف كل ربع من الفم لمدة 30 ثانية، ليصبح المجموع دقيقتين للفم بأكمله.



يُكمل استخدام خيط تنظيف الأسنان عملية تنظيف الأسنان بالفرشاة اليومية، حيث يُزيل البلاك وبقايا الطعام من المناطق التي يصعب الوصول إليها بين الأسنان، مما يساعد على منع تراكم الجير، والسيطرة على نزيف اللثة، وتقليل رائحة الفم الكريهة.

هناك أنواع مختلفة من خيوط تنظيف الأسنان، مثل الخيط العادي وأعواد الخيط.



1. لتحديد طول خيط التنظيف، قيسي طول الخيط من الإصبع الأوسط إلى الكوع.
2. لف معظم الخيط حول الإصبع الأوسط، ثم لف الجزء المتبقي حول نفس الإصبع في اليد الأخرى.
3. حرّكي خيط الأسنان بلطف بين الأسنان بحركة تُشبه حركة الأرجوحة. بعد تجاوز نقطة الالتصاق بين الأسنان، (لف الخيط حول السن) على شكل حرف C، ثم حرّكه لأعلى ولأسفل لتنظيف سطح السن جيدًا. كرر هذه الخطوات على جانبي الحليمة اللثوية.

