

من سهيل:

الغاية بالأسنان للحوامل

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



- تبدأ أسنان طفال بالنمو بين الشهر الثالث والسادس من الحمل.
- حتى الأطفال الذين يرضعون رضاعة طبيعية يمكن أن يُصابوا بالتسوس. يحتوي حليب الأم على سكر، لذا يجب تنظيف أسنان الطفل بقطعة قماش نظيفة ومبلة يومياً.
- يحتاج الفم من 30 إلى 40 دقيقة ليعود إلى مستوى الحموضة الطبيعي بعد تناول مشروب ذي حموضة عالية.
- هناك نوعان من السكريات: سائلة ولزجة. يُفضل تناول المشروبات السكرية مثل الصودا وعصير الفاكهة باستخدام ماصة لتقادي 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 ويساعد على منع التسوس عن طريق تقليل أحماض البلا克 وتقوية الأسنان.



المراجع:

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

المضمضة

يساعد المضمضة على تنظيف الفم من بقايا الطعام. هناك أنواع مختلفة من المضمضة لحالات خاصة.

1. المضمضة بالماء تعادل حموضة الفم. يُنصح بالمضمضة بالماء بعد تناول الأطعمة أو المشروبات الحمضية.

2. غسول الفم المضاد للميكروبات يُساعد على تقليل كمية البلاك البكتيري ويساعد في الوقاية من التهاب اللثة. استخدام غسول الفم المضاد للميكروبات لا يعني عن تنظيف الأسنان بالفرشة والخيط.



أشياء يجب تجنبها مع الرضيع

- ♦ تجنب تقبيل الرضيع من فمه. تقبيل الطفل من الفم يمكن أن ينقل البكتيريا المُسببة للتسمس من الآباء إلى أطفالهم.
- ♦ يجب على الوالدين/مقدمي 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 تآكل الأسنان.
- ♦ 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 لحفظ صحة الفم أثناء الحمل:

- في حال التقيؤ، 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.
- استشيري طبيبك قبل تناول أي أدوية خاصة بصحة الفم والأسنان لعلاج ألم الأسنان أو الغثيان.
- يُنصح بزيارة طبيب الأسنان بانتظام للتنظيف والفحص الدوري.

استعيضي عن الحلويات بالفاكه والخضروات الطازجة.

- اتبعي نظاماً غذائياً متوازناً. تناولي كميات معتدلة من الوجبات الخفيفة.
- امتنعي عن التدخين وشرب الكحول والمواد الضارة.
- تذكر: استخدمي الفرشاة والخيط والغسول للفم.

التهاب اللثة أثناء الحمل

الهرمونات هي السبب الأكثر شيوعاً لهذا النوع الخيف من أمراض اللثة التي تصيب النساء الحوامل.

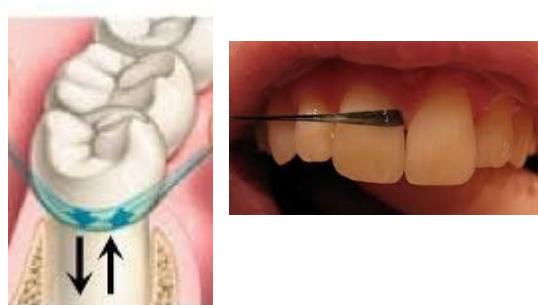
- لثة حمراء زاهية اللون ومتورمة
- حساسية اللثة عند اللمس
- ازدياد نزيف اللثة
- يخافي بعد الولادة

يُكمل استخدام خيط تنظيف الأسنان عملية تنظيف الأسنان بالفرشاة اليومية، حيث يُزيل البلا克 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.



- تحديد طول خيط التنظيف، قيس طول الخيط من الإصبع الأوسط إلى الكوع.
- لف معظم الخيط حول الإصبع الأوسط، ثم لفي الجزء المتبقى حول نفس الإصبع في اليد الأخرى.
- حرّكي خيط الأسنان بلف بين الأسنان بحركة شبيه حركة الأرجوحة. بعد تجاوز نقطة الالتصاق بين الأسنان، افتِ الخيط حول السن على شكل حرف C، ثم حرّكه لأعلى ولأسفل لتنظيف سطح السن جيداً. كرر هذه الخطوات على جانبي الحلمة اللثوية.



يمكن أن يؤدي الغثيان والقيء إلى تراكم حمض المعدة على الأسنان، مما يسبب تأكلها.

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 تأخيل العناية اليومية بالفم خلال فترة الحمل.

طريقة تنظيف الأسنان بالفرشاة

يُزيل تنظيف الأسنان بالفرشاة البلاك وبقايا الطعام والبقع من تجويف الفم. ينبغي تنظيف الأسنان بالفرشاة مرتين يومياً، صباحاً ومساءً.

- ابدئي باستخدام فرشاة أسنان ناعمة، موجهة بزاوية 45 درجة مع توجيه أطراف شعيرات الفرشاة نحو أنسجة اللثة.
- مع ضغط خفيف جداً، حرّكي الشعيرات بلف على اللثة.
- يمكن تنظيف كل ربع من الفم لمدة 30 ثانية، ليصبح المجموع دقيقتين للฟم بأكمله.

