



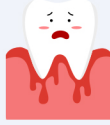
صحة الفم والأسنان للمرأة الحامل



أكثر المشاكل المؤثرة على صحة الفم أثناء الحمل:

## 1 التهاب اللثة:

التهاب بكتيري يصيب الأنسجة المحيطة بالأسنان. اعراض الالتهاب:



سهولة نزيف اللثة وخصوصاً وقت تنظيف الأسنان بالفرشاة.



تورم في اللثة



تكون الجيوب اللثوية حول السن

## 2 تسوس الأسنان:

تسوس الأسنان ليست مشكلة تحدث بسبب الحمل، وإنما تسببه البكتيريا وعادات الأكل الخاطئة، فقد يتغير النظام الغذائي في فترة الحمل (مثل زيادة تناول الوجبات الخفيفة).

الحمل يؤثر على جوانب عديدة من حياة المرأة بما في ذلك صحة الفم والأسنان، فمعظم النساء تلاحظ تغيرات في اللثة أثناء الحمل بسبب التغيرات الهرمونية في هذه الفترة بالإضافة إلى إهمال العناية اليومية بتنظيف الأسنان مما يزيد من نسبة التهاب اللثة وتسوس الأسنان.

## 3 التآكل الحمضي للأسنان:

يحدث خلال الثلث الأول من الحمل نتيجة كثرة التقىء أثناء الصباح، مما يجعل أحماض المعدة تلامس الأسنان.  
بعد التقىء ينصح بغسل الفم بالماء الدافئ بشكل متكرر لتخفيف الحامض الناتج عن التقىء، وتجنب تنظيف الأسنان مباشرة عند التقىء.

هي نمو متزايد للأنسجة على اللثة، نتيجة الالتهاب الذي يحدث بسبب التغيرات الهرمونية بالجسم. يمكن التقليل من مخاطر إصابتك بأورام الحمل عن طريق الحفاظ على صحة الفم خالياً من أي ترسبات للبلاك الجرثومي عن طريق تنظيف الأسنان بالخيط وتنظيف الأسنان بالفرشاة.

### نصائح للوقاية من مشاكل الفم والأسنان أثناء الحمل:

- تنظيف الاسنان مرتين يومياً بفرشاة ومعجون مناسبين
- استخدام الخيط السني مالات يقل عن مرة واحد يومياً
- الحرص على نظافة الأسنان أثناء الحمل أكثر من أي وقت؛ لأن الحمل يزيد العرصة للإصابة بالتهابات اللثة.
- تجنب تنظيف الأسنان بالفرشاه مباشرة بعد التقيء وذلك لتعرض الأسنان مباشرة لأحماض المعدة
- المضمضة بكأس ماء مخلوط بمقدار ملعقة صغيرة من بيكربونات الصوديوم بعد القيء، لتخفيف حموضة الفم.
- استخدام غسول الفم الخالي من المنكهات
- الحرص على المضمضة الجيدة بعد تناول الطعام.
- ينصح الطبيب باستخدام العلاج بالفلورايد الموضعي؛ للتقليل من تآكل الأسنان.
- عدم تأخير علاج مشاكل الأسنان البسيطة؛ لتجنب تطورها.
- تجنبي استخدام أي أدوية بدون وصفة طبية.
- تجنب التدخين والتعرض للتدخين السلبي.
- زيارة دورية لإخصائي صحة الفم والأسنان.

## مواصفات الفرشاة الصحيحة:

رأس صغير

شعيرات ناعمة

مقبض مريح



## عواقب إهمال تنظيف الأسنان:

يؤدي إلى تراكم طبقة البلاك على أسطح الأسنان، مما يؤدي إلى زيادة البكتيريا المسببة لتسوس الأسنان والتهابات اللثة.

## مسببات أمراض الفم والأسنان:

البلاك الجرثومي:

عبارة عن طبقة لزجة ورفيفة تنتج عن وجود البكتيريا وبقايا الطعام لفترة من الوقت، ويمكن إزالتها عن طريق فرشاة الأسنان والخيط السني

1

طبقة الجير :

يتكون الجير نتيجة لتصلب طبقات البلاك الجرثومي عند إهمال تنظيفها، ولا يمكن إزالته إلا في عيادات الأسنان

2

الإدارة العامة للعلاقات العامة والاتصال

[medicalcity.ksu.edu.sa](http://medicalcity.ksu.edu.sa)

[ksumedicalcity](https://www.facebook.com/ksumedicalcity)



إعداد:

مستشفى طب الأسنان الجامعي  
المدينة الطبية الجامعية