

الحمل وصحة الفم Pregnancy and oral health

- للحفاظ على صحة فمك وصحتك العامة، وكذلك صحة وسلامة طفلك، ينبغي عدم التدخين أو استخدام السجائر الإلكترونية، أو شرب الكحول أو تعاطي القنب

- الاستمرار في تلقي رعاية احترافية منتظمة للأسنان

يمكن أن يؤدي الغثيان والقيء إلى ترك أحماض المعدة في الفم مما قد يضر بالأسنان. بعد التقبؤ، ينبغي شطف الفم بمزيج من ملعقة صغيرة من صودا الخبز والماء. لا تفرك أسنانك بالفرشاة لمدة 30 دقيقة. يمكنك استخدام غسول الفم بالفلورايد لإنعاش فمك وحماية أسنانك.

هل الحصول على الرعاية السنية المهنية آمن أثناء الحمل؟

تُعد العناية بالأسنان واللثة جزءًا مهمًا من الحمل الصحي. تعتبر جلسات تنظيف الأسنان والفحوصات الدورية آمنة في أي وقت خلال فترة الحمل. من الضروري إخبار طبيب الأسنان أو أخصائي صحة الأسنان بأنك حامل. في حال وجود ألم أو تورم أو عدوى في فمك، ينبغي طلب العلاج على الفور للحفاظ على صحتك وصحة طفلك.

هل الأشعة السينية والمخدر الموضعي والأدوية آمنة؟

تُعد الأشعة السينية للأسنان والتخدير الموضعي لعلاج الأسنان آمنة أثناء الحمل. إذا كنت بحاجة إلى أشعة سينية، فإن المئزر الرصاصي المستخدم في عيادة الأسنان سيحميك أنت وطفلك.

قد تكون هناك حاجة إلى أدوية معينة لعلاج الأسنان، لذا من المهم أن تعلم عيادة الأسنان أنك حامل. ينبغي استشارة طبيب الأسنان أو أخصائي صحة الأسنان أو الصيدلي لمعرفة الأدوية الآمنة أثناء الحمل.

ما الذي يمكنني فعله للحفاظ على صحة أسنان طفلي؟

تكون أسنان طفلك مكتملة التكوّن قبل الولادة، لكنها لا تكون مرئية لأن اللثة تغطيها. يمكنك مساعدة طفلك على تكوين أسنان وعظام قوية من خلال تناول الأطعمة الصحية

لماذا تعتبر صحة الفم مهمة أثناء الحمل؟

من المهم أن تعتني بأسنانك ولثتك أثناء الحمل للأسباب التالية:

- يمكن أن تؤثر التغيرات الهرمونية على لثتك، مما يؤدي إلى نزيفها وزيادة حساسيتها وتورمها واحمرارها. يُسمى ذلك بـ "التهاب اللثة أثناء الحمل" أو مرض اللثة
- يمكن أن يؤدي التهاب اللثة إلى أمراض أكثر خطورة في اللثة (اللثة والعظم). ويمكن لذلك أن يزيد من خطر الإصابة بأمراض أخرى، مثل السكري وأمراض القلب
- قد تؤثر صحة فمك على الصحة العامة لطفلك أثناء نموه. تشير الأبحاث إلى أن أمراض اللثة يمكن أن تؤدي إلى ولادة الطفل قبل أوانه أو انخفاض وزنه عند الولادة. هؤلاء الأطفال أكثر عرضة لخطر الوفاة في مرحلة الرضاعة أو الإصابة بمشاكل في النمو والربو والتهابات الأذن

كيف يمكنني الحفاظ على صحة أسناني ولثتي؟

يمكن أن تتأثر أسنانك بنوع الطعام ووتيرة تناولك له، ومدة بقاءه على أسنانك. يتكون الغشاء الحيوي (البلاك) على الأسنان ويمكن أن يحتوي على بكتيريا ضارة (جراثيم).

لحفاظ على صحة أسنانك ولثتك، ينبغي القيام بما يلي:

- غسل أسنانك مرتين على الأقل يوميًا بمعجون أسنان يحتوي على الفلورايد
- التنظيف بعناية على طول خط اللثة حيث يتراكم البلاك
- التنظيف بخيط الأسنان يوميًا
- شرب الماء بين الوجبات العادية والخفيفة. تجنب تناول رشفات متكررة من المشروبات السكرية أو الحمضية
- تناول الأطعمة الصحية والحد من تناول الأطعمة الحلوة أو التي تلتصق بأسنانك. في حال تناول الحلويات من حين لآخر، ينبغي محاولة تناولها مع الوجبات
- غسل أسنانك بالفرشاة بعد الوجبات العادية والخفيفة. إذا لم يكن ذلك ممكنًا، ينبغي شطف الفم بالماء أو غسول الفم بالفلورايد

أثناء الحمل والحصول على كمية كافية من الكالسيوم وفيتامين د.

لمنع انتقال البكتيريا إلى فم طفلك، ينبغي القيام بما يلي:

- غسل أسنانك بالفرشاة والخيط يومياً
- استخدام ملعقة منفصلة لاختبار طعام طفلك وتجنب مشاركة فرشاة الأسنان
- تنظيف اللهايات بالماء والصابون بدلاً من استخدام فمك
- زيارة طبيب الأسنان مرتين على الأقل في السنة

لمزيد من المعلومات

لمزيد من المعلومات حول الحمل وصحة الفم، يُرجى التحدث مع طبيب الأسنان أو أخصائي صحة الأسنان أو الاتصال ببرنامج طب الأسنان في وحدة الصحة العامة المحلية.

لمزيد من المعلومات حول العناية بأسنان طفلك، تفضل بزيارة ملف [HealthLinkBC](https://www.healthlinkbc.ca/health-library/healthlinkbc-files) رقم 19: العناية بالأسنان لطفلك الرضيع أو الصغير.