



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 التقيؤ، ينبغي شطف الفم بمزيج من ملعقة صغيرة من صودا الخبز والماء. لا تفرشى أسنانك بالفرشاة لمدة 30 دقيقة. يمكنك استخدام غسول الفم بالفلورايد لإنشاش فمك وحماية أسنانك.

هل الحصول على الرعاية السنوية المهنية آمن أثناء الحمل؟

تُعد العناية بالأسنان واللثة جزءاً مهماً 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 للأأسنان والتخدير الموضعي لعلاج الأسنان آمنة أثناء الحمل. إذا كنت بحاجة إلى أشعة سينية، فإن المترر الرصاصي المستخدم في عيادة الأسنان سيحميكِ أنت وطفلك.

قد تكون هناك حاجة إلى أدوية معينة لعلاج الأسنان، لذا من المهم أن تعلم عيادة الأسنان أنك حامل. تتبّغي 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 والريبو والتهابات الأذن.

كيف يمكنني الحفاظ على صحة أسناني ولثتي؟

يمكن أن تتأثر أسنانك بنوع الطعام ووقتة تناولك له، ومدة بقائه على أسنانك. يتكون الغشاء العيوي (البلاك) على الأسنان ويمكن أن يحتوي على بكتيريا ضارة (جراثيم).

للحفاظ على صحة أسنانك ولثتك، ينبغي القيام بما يلي:

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

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 رقم 19: [العناية بالأسنان لطفلك الرضيع أو الصغير](#).

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 اللهاءيات بالماء والصابون بدلاً من استخدام فمك
- زيارة طبيب الأسنان مرتين على الأقل في السنة

لمزيد من مواضيع HealthLinkBC تفضل بزيارة www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-files أو وحدة الصحة العامة المحلية في منطقتك. للحصول على المشورة ومعلومات صحية حول الحالات غير الطارئة في مقاطعة برิตиш كولومبيا تفضل بزيارة www.HealthLinkBC.ca أو اتصل بالرقم **1-1-8** (مجاناً). للصم وضعاف السمع، يرجى الاتصال بالرقم **1-1-7**. تتوفر خدمات الترجمة بأكثر من 130 لغة عند الطلب.