

# صحة الفم والأسنان أثناء الحمل

علاج الأسنان آمن خلال فترة الحمل، وهو فعال في المحافظة على صحة الفم وتحسينها. حيث تغير الهرمونات وانخفاض المناعة خلال هذه الفترة تجعل اللثة والأسنان أكثر حساسية، مما يجعلها أكثر عرضة للمشاكل الصحية في الفم وأثناء الولادة.



سوء صحة الفم والتهاب اللثة قد يؤدي إلى الولادة المبكرة، أو ولادة طفل وزنه أقل من الطبيعي، وأيضاً قد تجعل الأطفال أكثر عرضة للتسوس المبكر



تشير الأدلة إلى أن ٤ من كل ٥ نساء حوامل تعاني من مشاكل صحية في الفم، ولكن نصفهن فقط قمن بزيارة طبيب أسنان خلال هذه الفترة للعلاج

30%

من النساء الحوامل تعاني من أمراض اللثة

60-70%

من النساء الحوامل تعاني من التهاب اللثة (المشكلة الصحية الأكثر انتشاراً)

## أكثر مشاكل الفم شيوعاً فترة الحمل:

**أمراض اللثة:** أكثرهم انتشاراً هما التهاب اللثة أثناء الحمل (وهو التهاب بكتيري طفيف يصيب اللثة بقرحة ويؤدي إلى حساسيتها وإحمرارها)، وإلتهاب دواعم السن (وهو إتهاب خطير يصيب النسيج المحيط بالأسنان ويدمر العظم الذي يدعمها).



**تآكل الأسنان:** هذا التآكل يؤدي إلى تلاشي طبقة الأسنان الخارجية (الإنيمال)، بسبب التراجع (الغثيان الصباحي) وارتجاع الحمض أثناء فترة الحمل.



**تسوس الأسنان:** هذا التسوس يؤدي إلى تدمير الأسنان تدريجياً، نتيجة لتناول السكريات بكثرة، وزيادة الحمض في الفم، وسوء العناية بنظافة الفم.



## نصائح لصحة فم أفضل:

اشربي كميات وافرة من الماء، حيث أن الماء الذي يحتوي على فلورايد آمن ويحمي الأسنان من التسوس



قومي بزيارة طبيب الأسنان بانتظام لأنه آمن خلال فترة الحمل



قللي من تناول المشروبات والأطعمة الغنية بالسكر واستبدليها بأطعمة غنية بالكالسيوم وخاصة بين الوجبات الخفيفة



نظفي ما بين الأسنان باستخدام الخيط مرة في اليوم



فرشي أسنانك على الأقل مرتين في اليوم، باستخدام فرشاة ذات شعيرات ناعمة ومعجون يحتوي على الفلورايد



## References

1. Hartnett, E. et al. (2016) <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0884217516301599> | 2. M. Naseem et al. (2015) <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2352003515000404> | 3. California Dental Association Foundation, American College of Obstetricians and Gynecologists District IX (2010) [http://www.cdafoundation.org/Portals/0/pdfs/poh\\_guidelines.pdf](http://www.cdafoundation.org/Portals/0/pdfs/poh_guidelines.pdf) | 4. Cigna Corporation (2015) [https://www.cigna.com/assets/docs/newsroom/cigna-study-healthy-smiles-for-mom-and-baby-2015.pdf?WT.z\\_nav=newsroom%2Fdental-study%3BBody%3BDownload%20Executive%20Summary](https://www.cigna.com/assets/docs/newsroom/cigna-study-healthy-smiles-for-mom-and-baby-2015.pdf?WT.z_nav=newsroom%2Fdental-study%3BBody%3BDownload%20Executive%20Summary) | 5. American College of Obstetricians and Gynecologists (2013) <http://www.acog.org/Resources-And-Publications/Committee-Opinions/Committee-on-Health-Care-for-Underserved-Women/Oral-Health-Care-During-Pregnancy-and-Through-the-Lifespan>