

كيف تتصفحين هذا الكتيب

فترة الحمل هي الوقت الأمثل للبدء بالتخطيط لمستقبل أكثر إشراقا لطفلك الصغير. سيُربك هذا الكتيب كيف يمكن لأسنانك والنسج المحيطة بقواعد الأسنان (اللثة) أن تتغير خلال فترة الحمل، وكيف يمكنك تدبير هذه التغيرات، وأخيرا كيف يمكن لما تقومين به أن يؤثر على صحة طفلك الصغير العامة وتطور أسنانه.

ننصحك أن تقرأي الكتيبات الثلاثة كاملة، حتى وإن لم يكن ذلك في دفعة واحدة، لأن هذه الكتيبات مجتمعة ستزوّدك بنظرة شاملة حول كيفية العناية بصحة أسنان عائلتك بالشكل الأفضل.

إذا وجدت هذا الكتيب ذو فائدة، فإن تبرعك ولو بمبلغ بسيط الى صندوق صحة أسنان الطفل العالمي سيساعد كثيرا بتأمين الرعاية السنوية لأطفال محرومين حول العالم ورسوم ابتساماة مليئة بالصحة على وجوههم لمدى الحياة.

www.gcdfund.org



global child dental fund



صحتك خلال فترة الحمل هي واحدة من أكثر العوامل الرئيسية التي تحدد ولادة طفل مليء بالصحة والعافية. من المهم أن تتعلمي كيفية العناية بصحتك الفموية لأن أطفال الأمهات اللواتي يمتلكن صحة فموية سيئة هم أكثر عرضة وبشكل كبير للمعاناة من سوء الصحة الفموية. وهذا قد يؤدي الى الألم والإنزعاج مما سيؤثر على تطور طفلك العام وعافيته خلال مرحلة الطفولة. ينمو الأطفال عادة ليتطبعوا بنفس عادات والديهم المتعلقة بالنظافة الفموية، لهذا فمن المهم أن تبدأي الآن وتحافظي على عادات صحية قبل ولادة طفلك الصغير.

زيارة طبيب الأسنان خلال فترة الحمل

بالإضافة للخضوع الى فحوص طبية خلال فترة الحمل، من المهم أيضا الحصول على نصائح الصحة الفموية لفترة الحمل لأن مثل هذه النصائح سترشدك حول كيفية الوقاية وتدبير مشاكل الصحة الفموية خلال الحمل، كما أنها ستعزز أيضا صحتك وصحة طفلك الصغير وعافيتكما.

بشكل مثالي، يجب أن تمتلك كل إمراة مثل هذه المعلومات وأن تكون الخدمات السنوية الوقائية متاحة لها منذ الطفولة. على الأقل، يجب أن تتلقي خدمات الرعاية السنوية الوقائية الكافية خلال فترة حملك. يمكن لمثل هذه الرعاية أن تنقذ الحاجة الى إجراءات سنوية موسعة وتعقيدات محتملة كالآلم أو الإلتهابات الفموية خلال الحمل والتي من شأنها أن تشوش هذه الفترة الهامة من حياتك.

من المنصوح به أن تقوم كل إمراة حامل بزيارة طبيب الأسنان خلال فترة حملها للوقاية أو علاج الأمراض الفموية كتسوس الأسنان وأمراض اللثة. سيتم تقديم الإجراءات السنوية الضرورية بشكل آمن خلال كل مراحل الحمل، علما أن تأخير المعالجة السنوية الضرورية قد يسبب الأذى وبشكل غير مباشر لطفلك الصغير.

رتبي مواعيد الزيارة لتتناسب مع جدولك بحيث تكونين مسترخية عند طبيب الأسنان وغير قلقلة من مرور الزمن. كما أنه من المنصوح به تجنب أية فترة قد تشعرين فيها بالغبثان بشكل كبير.

راحتك هي مفتاح لحصولك على
خبرة جيدة أثناء زيارة طبيب
الأسنان، لذا أخبري طبيبك إذا
كنت لا تشعرين بالراحة وأنت
في كرسي طبيب الأسنان.

النساء الحوامل هن مجموعة من مرضى الأسنان اللواتي يتطلبن عناية خاصة، لذا سيسجل طبيب الأسنان في البداية معلومات تفصيلية عن تاريخك الصحي الخاص بالفم. وسوف تُسألين عن وجود أية أمراض أو حالات طبية عامة أو خاصة بالأسنان الحالية أو سابقة. كما أنه من المهم أن تزودي طبيب أسنانك بإسم أو أسماء بالإضافة الى وسائل الإتصال بالطبيب أو الأطباء المسؤولين عن رعايتك خلال الحمل، ففي حال وجود أية مخاوف سيسطيع طبيب الأسنان التواصل معهم مباشرة.

راحتك هي مفتاح لحصولك على خبرة جيدة أثناء زيارة طبيب الأسنان، لذا أخبري طبيبك إذا كنت لا تشعرين بالراحة وأنت في كرسي طبيب الأسنان. ومع تقدم حملك، سيصبح بطنك أكبر، مما سيتطلب منك الجلوس أو التمدد على جانبك الأيسر للحصول على راحة أكبر.

على الرغم من أن المعالجة السنية تعتبر مثالية وأكثر راحةً خلال الثلث الثاني من الحمل، لا يوجد أدلة علمية على أن تلقّي الرعاية الوقائية أو العلاجية خلال أي مرحلة من مراحل الحمل قد يكون مؤذياً للأم أو الجنين الأخذ بالتطور.

لأسباب تتعلق بالأمان، قد يتم قياس بعض العلامات الحيوية كضغط الدم أو معدل التنفس أو ضربات القلب قبل وبعد أي إجراء سني. وإذا كانت المرأة الحامل تعاني أصلاً من داء السكري قبل الحمل، أو من داء السكري الحلمي، فيجب مراقبة مستويات سكر الدم قبل وبعد المعالجة. ومن الممكن التنسيق مع طبيب الغدد الصم أو طبيب النسائية المشرف على الحالة.

مشاكل الصحة الفموية الشائعة خلال فترة الحمل

من أكثر التغيرات الفموية مشاهدةً خلال فترة الحمل هي التغيرات اللعابية، التهاب اللثة (التهاب النسيج المحيطة بقواعد الأسنان والمتراق مع النزف)، فرط التصنع اللثوي (توذم واحمرار اللثة)، الورم الحبيبي القححي (فرط نمو اللثة)، الحفر السنية (تسوس أو نخر الأسنان)، وتآكل الأسنان (إهتراء الأسنان).

تسوس الأسنان/نخر الأسنان

تسوس أو نخر الأسنان هو تفاعل كيميائي-جرثومي يمر بسلسلة من التفاعلات الديناميكية بين الجراثيم الفموية والساكر والأسنان.

من الممكن الوقاية من تحفر الأسنان، ولكن عندما تترك هذه الحفر بلا معالجة، فإنها ستسبب الألم والالتهاب والانتان.

لذا من المهم أن نعلم أن أسنان المرأة الحامل لا تتغير بأي شكل خلال الحمل. وإذا أصبح لدى المرأة الحامل حفر سننية، فإن هذا مرده الى أسباب موضعية كتغير الغذاء، أو سوء النظافة الفموية، أو تغيرات في الجراثيم الفموية أو الإقياء المتكرر.

للوقاية من تسوس أو نخر الأسنان خلال الحمل، سيقوم طبيب الأسنان بتأسيس ممارسات بحسب حاجاتك، كترتيب مواعيد زيارات دورية لمراقبة حالتك الفموية، القيام بتنظيف الأسنان المتقن، استخدام الفلورايد وكلورهيكسيدين بالإضافة الى إعطائك النصيحة المتعلقة بالعادات الغذائية ونظافة الأسنان المنزلية.

تآكل الأسنان

تآكل الأسنان هو عبارة عن إهتراء الأسنان من دون وجود الجراثيم. قد يحدث هذا التآكل خلال فترة الحمل بسبب الإقياء المتكرر لفترة طويلة من الزمن، أو بسبب تناول أطعمة حمضية مما سيسبب حساسية أسنان للبارد والحار.

يسبب تآكل الأسنان سطوحاً سننية ملساء لامعة مع فقد لطبقة المينا و/أو العاج. وبحسب مستوى الفقد، فإن التآكل قد يسبب حساسية أو ألم أو أذية جمالية. للوقاية منه، سيقوم طبيب أسنانك بتقييم الخطورة لديك بالنسبة لتآكل الأسنان. ستزداد خطورة تآكل الأسنان لديك إذا عانيت من الإقياء أو الإرتجاع المعدي. من الممكن استخدام الفلورايد للوقاية من المزيد من التآكل، وفي الحالات الشديدة، قد تصبح الترميمات السننية مطلوبة.

أمراض اللثة والنسج حول السننية

قد تجعل فترة الحمل اللثة والنسج الأخرى التي تدعم الأسنان أكثر عرضة للإلتهاب والانتانات والتي تدعى أمراض النسج حول السننية. تحدث هذه الأمراض بسبب التغيرات الهرمونية التي تؤثر على الفلورة الفموية (اللعباب والسوائل اللثوية). كما أن النساء الحوامل المصابات بداء السكري هم أكثر عرضة لأمراض النسج حول السننية.

يسمى التهاب النسيج الوردية التي تحيط بقواعد الأسنان بالتهاب اللثة. إن التهاب اللثة هو أمر شائع إلى حد ما خلال فترة الحمل، وإذا ما قامت المرأة الحامل بتنظيف أسنانها واستخدام الخيط السني بشكل جيد، فستكون أقل عرضة للمعاناة من أمراض اللثة.

عندما لا تتم السيطرة على الإلتهاب والإنتان بشكل جيد، فإنهما قد يؤديان إلى خسارة وفقد في العظم الذي يدعم ويحيط بالأسنان. ويدعى هذا المرض بالتهاب النسيج حول السنوية. لقد ربطت الأبحاث بين أمراض النسيج حول السنوية لدى النساء الحوامل وما بين ارتفاع ضغط الدم الحلمي، والولادة المبكرة وإنخفاض وزن المواليد. علينا ألا ننسى مع ذلك أن الحمل لا يسبب أمراض اللثة. إن هذه الأمراض هي نتيجة سوء النظافة الفموية المسببة لتغيرات على مستوى اللثة.

فرط التصنع اللثوي والورم الحبيبي القيحي

قد تتراقق التغيرات الهرمونية التي تحدث خلال فترة الحمل مع شكل موضعي أو معمم من فرط التصنع اللثوي والذي هو عبارة عن نمو زائد للثة. إن وجود عوامل موضعية مثل الأغشية الحيوية، أو الفلج (الجير) أو المواد السنوية الزائدة قد يزيد من شدة استجابة اللثة مشكلاً الورم الحبيبي القيحي، والذي هو آفة حميدة (غير خبيثة) سريعة النمو تحدث عادة خلال الثلث الأول من الحمل وتستمر حتى الثلث الأخير.

إن وجود نظام جيد للنظافة الفموية هو أمر مهم لتقليل العوامل الجهازية لجميع أشكال فرط التصنع اللثوي. يتقلص عادةً الورم الحبيبي القيحي ويختفي بعد الولادة، ولكنه قد يحتاج إلى إستئصال جراحي. يجب على النساء الحوامل أن يكنَّ على دراية بأن هذا الورم قد يعود، ولهذا فإن المراقبة الطبية هي أمر شديد الأهمية.

جفاف الفم

قد تعاني بعض النساء الحوامل من جفاف فم مؤقت. قد تكون التغيرات الهرمونية المصاحبة للحمل هي السبب. لذا فمن المنصوح به شرب الماء بشكل متكرر ومضغ اللبان (العلكة) الحاوية على مادة الكزايلاتول (والخالية من السكر) للمساعدة على تخفيف هذا الجفاف. يمكن للإستخدام المتكرر لمعاجين الأسنان وغسول الفم الحاوية على الفلورايد أن يساعد على إسترجاع معادن الأسنان وإنقاص خطر تشكل الحفر السنوية والحساسية الموضعية.

تلعب الوجبات المتوازنة
الحاوية على المواد المغذية
الأساسية دورا هاما في
الحفاظ على صحتك.

نصائح الصحة الفموية

بلا شك إن تغيير العادات اليومية هو مهمة غير سهلة. ولكن تعتبر فترة الحمل من أفضل الأوقات للبدء بتبني سلوكيات جيدة للصحة الفموية.

لذا ما هو التوقيت الأفضل للبدء بالعناية بأسنان طفلك؟ إن التوقيت الأفضل هو فترة الحمل. ستساهم الصحة الفموية الجيدة وغياب المشاكل السنية ومشاكل النسج حول السنية خلال الحمل بشكل كبير في تعزيز صحتك العامة.

الغذاء

تلعب الوجبات الغذائية المتوازنة والمحتوية على العناصر الغذائية الأساسية دورا هاما في الحفاظ على صحتك. فإذا عانت الأم من حالة غذائية سيئة خلال الثلث الأول من الحمل، فإن ذلك سيبدل البيئة الهرمونية والغذائية خلال هذه المرحلة الحرجة من تشكّل المشيمة. وهذا بإمكانه التأثير على وزن وصحة الطفل الصغير، وقد تسبب استمرارية أي سوء تغذية خلال الثلثين الثاني والثالث من الحمل استمرارا في أذية شديدة لنمو وتطور الطفل الصغير.

قد يؤثر غذائك خلال الحمل أيضا على أسنان طفلك الصغير. ستبدأ هذه الأسنان بالتشكل في غضون الأسبوع السادس من الحمل وستبدأ الرحي (الطاحنة) الأولى الدائمة بالتشكل في غضون الشهر الخامس.

إذا ما أصبت بنقص في الفيتامينات فمن المهم الحصول على إستشارة طبية، لأن الأسنان الآخذة بالتشكل سوف تتأذى أيضا. ويتم عادة التعويض عن أي نقص في الفيتامينات من خلال وصف طبيبك للمكملات (الداعمات) المناسبة. يجب تجنب الفيتامينات الحاوية على الفلورايد خلال فترة الحمل على اعتبار أن عنصر الفلورايد يرتبط مع كالسيوم العظم ويمنع بذلك إمتصاص الفيتامين.

في نهاية الأمر، الحمل هو عملية طبيعية والقسم الأغلب من المواليد يولدون من دون مشاكل تُذكر. وبالرغم من هذا، فإن كل أم تُنصح باتباع نمط حياة صحي و:

- تناول الأطعمة الصحية بطريقة متوازنة وبأوقات مناسبة. تتضمن مثل هذه الأطعمة الصحية الفاكهة، والخضار، والحبوب الكاملة (السمراء) بما فيها الخبز الأسمر، واللحم والأسماك، البيض، والبقول والمكسرات.

- تناول كمية محدودة من الأطعمة السكرية فقط أثناء الوجبات الغذائية؛
- تجنب المشروبات السكرية والحمضية.
- تناول المزيد من الفاكهة الطازجة، بدلا من عصير الفاكهة لتحقيق الوارد اليومي المنصوح به.
- الفحوص الطبية الدورية المنصوح بها؛
- تجنب التدخين واستهلاك الكحول خلال فترة الحمل.

النظافة الفموية

من المنصوح به:

- تنظيف أسنانك بمعجون أسنان حاوي على الفلورايد مرتين أو ثلاث مرات يوميا واستخدام الخيط السني. يجب تنظيف الأسنان صباحا وقبل النوم، وإن أمكن بين الوجبات الغذائية أيضا. بدلي فرشاة الأسنان كل ٣-٤ أشهر.
- لدى الضرورة، يمكنك استخدام غسول فموي يوميا (من المفضل ألا يحتوي على الكحول). قد تحتاج بعض الأمهات الى غسول فموية مضادة للجراثيم مثل كلور هيكسيدين. يمكنك أن تناقشي هذه الأمور مع طبيب أسنانك.
- إذا لم يكن بإمكانك تنظيف أسنانك بعد الوجبة الغذائية، فيمكنك أن تقومي بمضغ اللبان (العلكة) غير الحاوية على السكر والتي تحتوي على الكزايلاتول. ستساعد هذه اللبان على إنقاص الجراثيم التي تسبب نخر الأسنان.
- إذا أصبح الإقياء أو الإرتجاع المعدي مشكلة رئيسية، يمكنك أن تقومي بشطف (مضمضة) فمك بمحلول بيكربونات الصودا أو بغسول فموي حاوي على الفلورايد بعد الإقياء مباشرة. وبذلك ستقومين بتعديل الحموض المعدية وتجنب تآكل الأسنان الشديد.



الصحة الفموية خلال فترة الحمل

زيارة طبيب الأسنان خلال فترة الحمل
مشاكل الصحة الفموية الشائعة خلال فترة الحمل
نصائح للصحة الفموية



نظفي أسنانك صباحا وقبل
النوم، وإن أمكن ما بين
الوجبات الغذائية أيضا.

كتيبات أخرى في هذه السلسلة:

الصحة الفموية وطفلك الصغير

الرضاعة الطبيعية، الرضاعة من الزجاج، المصاصات
بزوغ الأسنان والزيارة الأولى لطبيب الأسنان
الغذاء وأسنان الطفل الصغير
النظافة الفموية
الأمراض الفموية الأكثر شيوعا
الوقاية من أذية الأسنان

الصحة الفموية وطفلك

الأسنان اللبنية وإستبدال الأسنان
الأسنان الدائمة
الغذاء وصحة الفم
النظافة الفموية
الأمراض الفموية الأكثر شيوعا
سوء تشكل الأسنان
الوقاية من أذية الأسنان
وضعية الأسنان والقوس السنينة

مؤلفو السلسلة (من اليمين الى اليسار):



Dóris Rocha Ruiz DDS, MSc

Sônia Groisman DDS, MSc, PhD

Valerie Wordley BDS

**Raman Bedi BDS, MSc, DDS, FDSRCS(Ed),
FDSRCS(Eng), FGDP, FFPH, Doctor of Science
(Univ. Bristol), Doctor of Humane Letters
(AT Still Univ., Arizona)**

إذا وجدت هذا الكتيب ذو فائدة، فإن تبرعك ولو بمبلغ بسيط الى صندوق صحة أسنان الطفل العالمي سيساعد كثيرا بتأمين الرعاية السنينة لأطفال محرومين حول العالم ورسم ابتسامة مليئة بالصحة على وجوههم لمدى الحياة.



global child dental fund

البريد الإلكتروني: info@gcdfund.org كما يمكنكم زيارة موقعنا على: www.gcdfund.org

Global Child Dental Fund, Rooms 329-331, 26-29 Drury Lane,

مؤسسة خيرية مسجلة رقم 1120850 (انكلترا وويلز) London WC2B 5RL