

العناية بالاسنان اثناء الحمل



- تحدث اثناء الحمل العديد من التغيرات الجسدية مما قد يؤثر في صحة الفم.
- تغير العادات الغذائية والتغيرات الهرمونية هي أكثر أسباب مشاكل الفم والأسنان شيوعاً اثناء الحمل.
- من أكثر مشاكل الفم والأسنان التي قد تحدث: التهاب اللثة، تآكل وتسوس الأسنان، أورام الحمل الحميدة في منطقة اللثة.
- يجب إخبار طبيب الأسنان عن الحمل قبل البدء بعمل أي إجراء.
- يجب الحرص على العناية بالأسنان اثناء الحمل أكثر من أي وقت.

ما هي مشاكل الأسنان الشائعة أثناء الحمل؟

- التهاب اللثة:
قد يحدث بسبب التغيرات الهرمونية التي تزيد استجابة أنسجة اللثة للبكتيريا.
- تسوس الأسنان:
تسوس الأسنان ليس مرضًا يحدث بسبب الحمل، وإنما تسببه البكتيريا وعادات الأكل الخاطئة، فقد يتغير النظام الغذائي في فترة الحمل (مثل زيادة تناول الوجبات الخفيفة)، أو تزداد حموضة الفم بسبب القيء، أو جفاف الفم، أو قلة نظافة الفم الناجمة عن الغثيان والقيء.
- تآكل الأسنان:
يحدث نتيجة القيء الناتج عن غثيان الصباح، حيث إنه من المعروف خلال الثلث الأول من الحمل كثرة القيء والارتجاع، مما يجعل أحماض المعدة تلامس الأسنان.
- أورام الحمل (الورم الحبيبي المقيح):
هي نمو متزايد للأنسجة على اللثة، قد تحدث بسبب التغيرات الهرمونية بالجسم.

اعراض التهاب اللثة أثناء الحمل:

- احمرار وتورم اللثة.
- نزيف اللثة بعد تنظيف الأسنان أو استخدام الخيط.
- حساسية الأسنان.
- صعوبة أو ألم أثناء المضغ.
- سقوط الأسنان.



الوقاية من مشاكل الفم والأسنان أثناء الحمل:

- يجب الحرص على نظافة الأسنان أثناء الحمل أكثر من أي وقت؛ لأن الحمل يزيد العرضة للإصابة بالتهابات اللثة.
- سؤال طبيب الأسنان إن كان بالإمكان تأجيل أي حشوات جديدة أو استبدالها بتركيبات التيجان، أو تأخيرها إلى ما بعد الولادة.
- الحرص على تنظيف الأسنان مرتين يوميًا بفرشاة ذات شعيرات ناعمة لمدة دقيقتين، واستخدام معجون أسنان يحتوي على الفلورايد، مع الحرص على تنظيف ما بين الأسنان بالخيط وغيره مرة يوميًا.
- استخدام غسول الفم الخالي من الكحول والسكريات أو المعطرات المهيجة للثة.
- الحرص على المضغظة الجيدة بعد تناول الطعام.
- قد ينصح الطبيب باستخدام العلاج بالفلورايد الموضعي؛ للتقليل من تآكل الأسنان.
- عدم تأخير علاج مشاكل الأسنان البسيطة؛ لتجنب تطورها.
- تجنب التدخين والتعرض للتدخين السلبي.
- مضغ الطعام جيدًا لتقوية عضلات الفك، وتسهيل عملية الهضم والتمثيل الغذائي.

