

# نصائح لصحة فم جيدة أثناء الحمل



**فيما** يلي نصائح للعناية بصحة فمكِ في فترة الحمل. يساعد الحصول على الرعاية الصحية للفم، وممارسة سلوكيات صحية جيدة للفم، وتناول أغذية صحية، وممارسة سلوكيات صحية أخرى على الحفاظ على صحتك وصحة طفلك. يمكن أن يؤدي تأخير العلاج اللازم لمشاكل الأسنان إلى حدوث مخاطر كبيرة لك ولطفلك (على سبيل المثال، يمكن أن تنتشر عدوى حادة في الأسنان من فمكِ إلى جميع أجزاء جسمكِ).

## الحصول على الرعاية الصحية للفم

- الإعتناء بصحة فمكِ أثناء فترة الحمل مهم لك ولطفلك؛ فقد تؤدي التغيرات التي تطرأ على جسمكِ أثناء فترة الحمل إلى حدوث التهاب أو انتفاخ في اللثة ويمكن أن تؤدي إلى حدوث النزيف منها. تسمى هذا المشكلة *gingivitis* أو "التهاب اللثة". وإذا لم يُعالج التهاب اللثة، فقد يؤدي إلى الإصابة بأمراض لثوية (نسبةً إلى اللثة) أكثر خطورة. يمكن أن يؤدي هذا المرض إلى فقدان الأسنان.
- تُعد العناية الصحية بالفم، بما في ذلك استخدام الأشعة السينية والمسكنات والتخدير الموضعي، آمنة طوال فترة الحمل.
- تلقّي علاج صحة الفم، وفقاً لتوصيات اختصاصي في صحة الفم، قبل الولادة.

- إذا كنتِ قد قمتِ بزيارة إلى طبيب الأسنان منذ أكثر من 6 أشهر أو إذا كانت لديكِ أي مشاكل أو مخاوف صحية متعلقة بالفم، فحددي موعداً مع طبيب الأسنان في أقرب وقت ممكن.

- أخبري العاملين بعيادة الأسنان أنكِ في فترة الحمل وأخبريهم بموعد الولادة. سوف تساعد هذه المعلومة فريق طب الأسنان على توفير أفضل عناية لكِ.

## ممارسة سلوكيات صحية مفيدة للفم

- نظفي أسنانك بمعجون يحتوي على الفلورايد مرتين في اليوم. استبدلي فرشاة أسنانك كل 3 أو 4 أشهر، أو قبل تلك الفترة إذا تآكلت شعيرات الفرشاة. تجنب مشاركة استخدام فرشاة أسنانك مع الغير. نظفي بين الأسنان يومياً

- باستخدام خيط الأسنان الطبي أو منظف لما بين الأسنان.
- اغسلي أسنانك كل ليلة بغسول للفم يحتوي على الفلورايد وخالي من الكحول يُصرف بدون وصفة طبية.
- بعد تناول الطعام، امضغي العلكة التي تحتوي على الزايليتول أو استخدمتي منتجات أخرى تحتوي على الزايليتول، مثل النعناع، إذ أنها تساعد في الحد من البكتيريا التي قد تسبب تسوس الأسنان.
- إذا تقيأت، فاغسلي فمكِ بملعقة صغيرة من صودا الخبز (بيكر بونات الصودا) مذابة في كوب ماء لمنع الحمض من مهاجمة أسنانك.

## تناولي أغذية صحية

- تناولي مجموعة متنوعة من الأطعمة الصحية؛ مثل الفواكه والخضراوات ومنتجات الحبوب الكاملة مثل الحبوب أو الخبز أو المقرمشات؛ ومنتجات الألبان مثل الحليب والجبن والجبن القريش والزبادي غير المُحلى. وتعد أيضاً اللحوم والأسماك والدجاج والبيض والفاصوليا والمكسرات خيارات جيدة.
- تناولي كميات أقل من الأطعمة الغنية بالسكر مثل الحلوى والبسكويت والكعك والفواكه المجففة، وقللي من تناول المشروبات التي تحتوي على نسبة عالية من السكر مثل العصير أو المشروبات بنكهة الفاكهة أو المشروبات الفوارة (الغازية).
- بالنسبة للوجبات الخفيفة، اختاري الأطعمة قليلة السكر؛



- مثل الفواكه والخضراوات والجبن والزبادي غير المحلى.
- للمساعدة في اختيار الأطعمة التي تحتوي على نسبة قليلة من السكر، يمكنك قراءة الملصقات الغذائية.
- إذا كانت لديك مشاكل مع الغثيان، جرّبي تناول كميات صغيرة من الأطعمة الصحية على مدار اليوم.
- اشربي الماء أو الحليب بدلاً من العصير، أو المشروبات بنكهة الفاكهة، أو المشروبات الفوارة (الغازية).
- اشربي الماء على مدار اليوم، وخاصةً بين الوجبات والوجبات الخفيفة. احرصى على شرب الماء الذي يحتوي على الفلورايد (من خلال مصدر للماء المعالج بالفلورايد خاضع لرقابة أهلية) أو إذا كنت تفضلين المياه المعبأة في زجاجات، يمكنك شرب المياه التي تحتوي على الفلورايد.
- للحد من احتمال حدوث تشوهات جنينية، احرصى على الحصول على ٦٠٠ ميكروغرام من حمض الفوليك كل يوم طوال فترة حملك. تتنولي المكملات الغذائية التي تحتوي على حمض الفوليك وتتناولي الأطعمة الغنية بالفولات وتلك المدعمة بحمض الفوليك. ومن أمثلة هذه الأطعمة:

- الهليون والبروكلي والخضراوات الورقية الخضراء، مثل السبانخ والخس
- البقوليات (القول والبالزلاء والعدس)
- البابايا والبرتقال والفاصوليا والشمام (الكنترولوب) والموز
- منتجات الحبوب المدعمة بحمض الفوليك (الخبز والحبوب وطحين الذرة والدقيق والمعكرونة والأرز الأبيض)

### ممارسة سلوكيات صحية أخرى

- احضري دروس ما قبل الولادة.
- امتنعي عن استخدام أي من منتجات التبغ والعقاقير المخدرة. تجنبي التعرض للتدخين السلبي.
- كفي عن تناول أي مشروبات كحولية.

### بعد ولادة طفلك

- استمري في الاعتناء بضمك بعد ولادة طفلك.
- استمري في الحصول على الرعاية الصحية للضم، وممارسة السلوكيات الصحية المفيدة للضم، وتناولي الأغذية الصحية، وممارسة السلوكيات الصحية الأخرى.
- اعتني بلثة طفلك وأسنانه، وأطعميه أطعمة صحية (يكتفى بالرضاعة الطبيعية فقط لمدة ٤ أشهر على الأقل، ولكن المدة المثالية للرضاعة الطبيعية هي ٦ أشهر)، واذهبي بطفلك إلى طبيب أسنان عندما يكمل عامه الأول.
- اطلبي من اختصاصي تقديم الرعاية الصحية للأطفال أن يفحص فم طفلك (إجراء تقييم للمخاطر الصحية المتعلقة بالضم) بدءاً من سن ٦ أشهر، واطلبي منه إحالة الطفل إلى طبيب أسنان للحصول على الرعاية الصحية الفموية العاجلة.

المصدر: Oral Health Care During Pregnancy: A National Consensus Statement—Summary of an Expert Workgroup Meeting (الرعاية الصحية بالضم أثناء فترة الحمل: بيان توافق الآراء الوطني - ملخص اجتماع مجموعة عمل الخبراء) حقوق الطبع والنشر © ٢٠١٢ محفوظة لمركز الموارد الوطني المعني بصحة الفم للام والطفل، بجامعة جورج تاون. يُصرَح بنسخ كامل هذا المنشور أو إعادة إرساله إلى الآخرين.