



وزارة الداخلية
إدارة الخدمات الطبية



العناية
بصحة الفم والأسنان
للمرأة الحامل

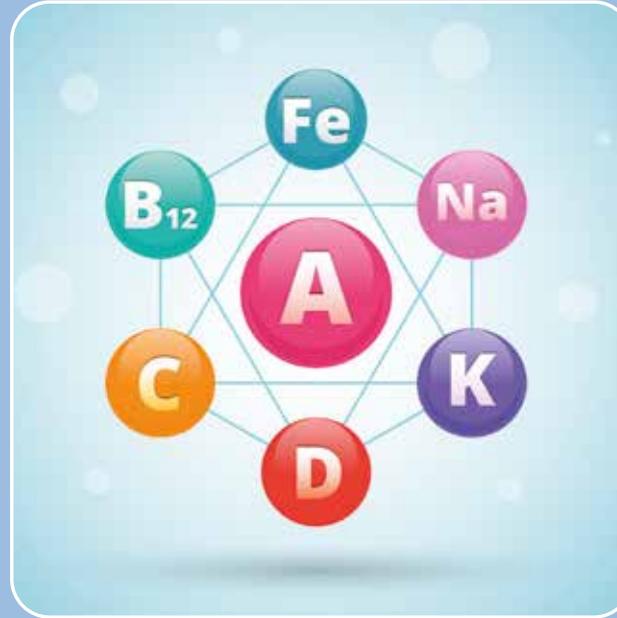
عيادات الأسنان

فيتامين K:

يوجد في (الأوراق الخضراء، السبانخ، الملفوف، الزيوت النباتية) ونقص هذا الفيتامين يؤدي إلى نزيف في الغشاء المخاطي للفم وغيابه يؤدي إلى قابلية عالية لتسوس الأسنان .

مجموعة فيتامينات وحمض الفوليك B-complex:

توجد هذه الفيتامينات في قشر الحبوب والخضار والفواكه، وتقوم أمعاء الإنسان بإنتاج قسم من هذه الفيتامينات ونقصها يؤدي إلى ضعف عضلة اللسان وتصبح اللثة وردية والشفاة نحيلة ومتشققة.



يجب أن يحتوي غذاء الحامل على المواد الأساسية بما فيها البروتين والمعادن الضرورية لبناء الجسم بشكل عام وكذلك الفيتامينات التي لها أهمية خاصة في تشكل الأسنان ونموها للطفل مثل:

فيتامين A:

يوجد في زيت السمك والأغذية الحيوانية كاللحم والبيض والكبد والحليب، ونقص هذا الفيتامين عند الحامل يؤدي إلى تأخر بزوغ أسنان الطفل الرضيع وعند بزوغ أسنانه تكون بلون يفتقد لللمعة الطبيعية للأسنان.

فيتامين C:

يوجد في الخضروات والحمضيات بصورة خاصة ونقص هذا الفيتامين يؤدي إلى ضخامة في اللثة وتصبح إسفنجية القوام وذات لون أحمر ونازفة.

فيتامين D:

يوجد في الحليب والبيض والسمك ولكن ينتج الجسم المادة الفعالة منه عند تعرضه مكشوفاً لأشعة الشمس، ونقص هذا الفيتامين يؤدي إلى ظهور مرض لين العظام وتأخر بزوغ الأسنان وتشوه شكل الأسنان وضعفها وقابليتها للتسوس، لذلك هو مهم جداً.



العناية بصحة الفم والأسنان للمرأة الحامل:

تواجه المرأة الحامل وضعاً جديداً عليها من جميع النواحي الصحية والنفسية والهرمونية، وحتى صحة الأسنان فإنها تتأثر بحالتها الجديدة نتيجة التغييرات الفسيولوجية في هرمون الحمل مما يؤدي إلى زيادة في تدفق الدم في اللثة لتصبح أكثر حساسية، لذا من الضروري العناية بصحة الفم والأسنان للأم الحامل والجنين.

بعض النصائح اللازمة للعناية بصحة فمك وأسنانك أثناء الحمل :

إذا ذهبت لطبيب الأسنان أثناء الحمل فلا بد من إخباره بأنك حامل، وإخباره أيضاً بكل الأدوية التي تتناولينها أثناء الحمل بما في ذلك الفيتامينات حيث يمكن أن يؤثر ذلك على خطة طبيب الأسنان العلاجية الخاصة بك.



يفضل كإجراء وقائي تجنب علاج الأسنان أثناء الثلث الأول من الحمل من الشهر الأول إلى الشهر الثالث، والنصف الثاني من الثلث الثالث والأخير من الحمل من الشهر الثامن إلى الشهر التاسع، لأن هذه الأوقات حرجة لنمو الطفل. ويمكن الذهاب لطبيب الأسنان للرعاية الروتينية لأسنانك في الثلث الثاني من الحمل من الشهر الرابع إلى الشهر السادس. لأن المرأة الحامل أكثر عرضة لأمراض اللثة تعاني العديد من النساء أثناء الحمل من نزف اللثة فيما يعرف بالتهاب اللثة أثناء الحمل، لذا عليك متابعة اللثة جيداً وإذا لاحظت أي تورم أو نزف للثة لا بد من مراجعة طبيب الأسنان وإذا كان الوقت غير مناسب للذهاب لطبيب الأسنان فعليك متابعة الطبيب بعد الولادة بأسرع وقت ممكن.



الحرص على غسل الأسنان مرتين يومياً، وإذا كنت تعانين من الغثيان الصباحي، خاصة خلال الأشهر الأولى من الحمل وهذا الأمر يمنعك من غسل أسنانك، فيمكنك تغيير معجون الأسنان

إلى معجون آخر تذوقه لطيف بالنسبة لك كما ينبغي استخدام غسول الفم إذا كنت تعانين من القيء المتكرر.

تناولي نظاماً غذائياً صحياً ومتوازناً من أجل أسنانك ونمو جنينك، حيث إن أسنان طفلك الأولية يبدأ نموها أثناء الحمل ومنتجات الألبان بجميع أنواعها مهمة لنمو أسنان ولثة وعظام طفلك، ومن الشائع أثناء الحمل الرغبة الشديدة في تناول الحلو أو الوجبات السكرية، وهي تزيد من فرص تسوس الأسنان، لذا فعليك الحد منها وخاصة أنه توجد دراسات حديثة أوضحت أن البكتيريا المسؤولة عن تسوس الأسنان يمكن أن تمر للجنين عن طريق الأم، لذا عليك الاهتمام بما تأكلين.

إذا استدعت الحالة أن يصف لك الطبيب مضاداً حيوياً لمنع وعلاج العدوى، فيجب أن يكون المضاد من النوع الآمن أثناء الحمل، بالإضافة إلى تجنب تناول الأدوية دون استشارة الطبيب لأن بعض الأدوية مثل عقار (Tetracycline) يؤدي إلى ظهور تلون في أسنان الطفل فيما بعد.

