

الفصل الحادي عشر

مشاكل الاسنان واللثة الشائعة أثناء الحمل: Common dental and gum problems during pregnancy:



مشاكل الاسنان واللثة الشائعة أثناء الحمل: Common dental and gum problems during pregnancy:

❖ مقدمة: introduction

الحمل هو فترة فريدة من حياة المرأة؛ حيث يحدث فيها العديد من التغيرات الجسدية مما قد يؤثر في صحة الفم، وفي الوقت نفسه تعد صحة الفم والأسنان هي المفتاح للصحة بشكل عام، حيث إن الوقاية والتشخيص والعلاج تعتبر ممارسات آمنة وفعالة لتحسين صحة المرأة الحامل، بالإضافة إلى أنها مهمة لصحة الجنين أيضاً.

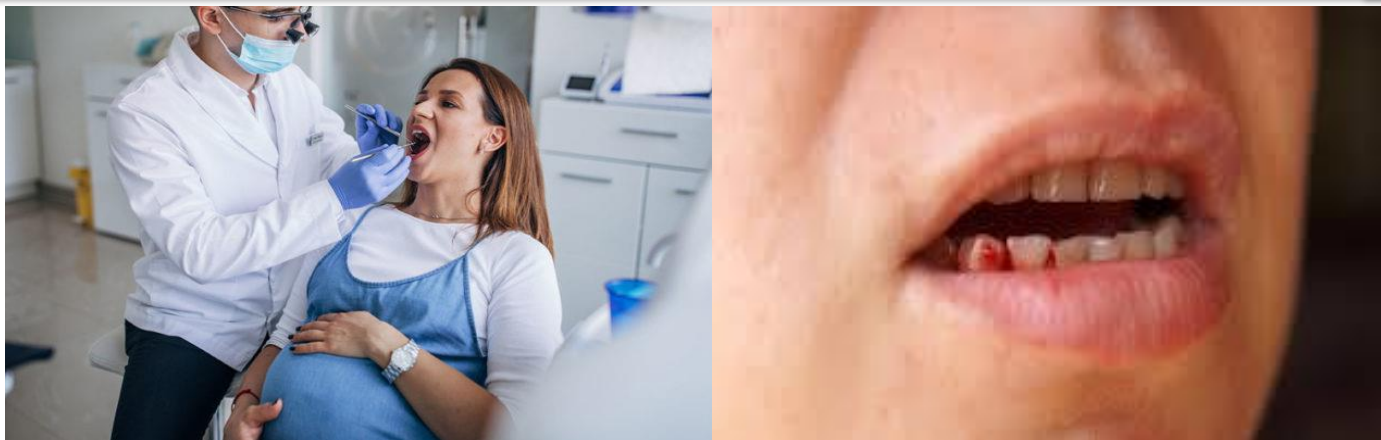
- من الممكن أن تؤثر التغيرات الهرمونية أثناء فترة الحمل على اللثة والأسنان، ولهذا يجب أن نولي صحة الفم عناية خاصة خلال هذه المرحلة.
- يزداد إفراز الهرمونات في هذه المرحلة عن المعدلات الطبيعية، كزيادة إفراز هرمون «الاستروجين» بمعدل 30 مرة و«البروجستيرون» بمعدل 10 مرات، مقارنة بما يحدث في الدورة الجنسية الطبيعية للمرأة.
- تبدأ أعراض وعلامات التهابات بالظهور في الشهر الثاني من الحمل، وتبقى أو تزيد خلال الثلث الثاني. وتشتد هذه الالتهابات وتصل ذروتها في الشهر الثامن، ثم تتراجع في الشهر الأخير وتخف بعد الولادة.
- النسيج اللثوي (أو اللثة) هي المنطقة الأكثر عرضة لظهور الالتهابات.
- وتصاب الحامل بما يعرف بالتهاب اللثة الحمل symptoms of gestational gingivitis ومن أبرز أعراضه:

➤ تضخم اللثة gingival hyperplasia

➤ واحمرارها redness

➤ وسرعة النزيف. rapid bleeding.

- وتعاني تقريباً سيدة واحدة من بين كل 10 سيدات حوامل مصابات بالتهاب اللثة من الورم الحبيبي granuloma الذي يصيب أنسجة اللثة ويسبب تهيجات موضعية. ورغم كل هذه التغيرات في الأوعية الدموية، تظل اللويحة السنية dental plaque العامل الأساسي في الإصابة بالتهاب اللثة.



الورم الحبيبي granuloma

Dental plaque أو (البلاك)

- هي عبارة عن طبقة من البكتيريا تتراكم على سطح الأسنان وتعيش بالتغذي على الركائز الموجودة في الفم.
- تسبب اللويحة السنية الإصابة ب:

➤ تسوس الأسنان tooth decay
 ➤ والتهابات اللثة gum infections
 ➤ وأمراض دواعم الأسنان. periodontal disease

- تشير العديد من الدلائل العلمية إلى أن سوء نظافة الفم قبل فترة الحمل وأثناءها هو العامل الرئيسي المهيئ للإصابة بكل هذه الأمراض.
- كما تشير دراسات إلى أن 18% من حالات **الولادة المبكرة Premature birth** يمكن تبريرها بوجود أمراض دواعم الأسنان ويعتقد أن 30% إلى 50% منها ناجمة عن الإصابة بالعدوى.
- وفي المقابل، تعد **مقدمات الارتعاج preeclampsia** (ما قبل تسمم الحمل ويتسم بارتفاع ضغط الدم الشرياني وظهور البروتينات في البول) من الأسباب الرئيسية لوفيات وأمراض الأمهات وحديثي الولادة. وتوجد هذه العلاقة بإسبانيا في 1% إلى 2% من حالات الحمل.
- النساء المصابات بأمراض دواعم الأسنان أثناء الحمل تكن أكثر عرضة للإصابة بمقدمات الارتعاج عن غيرهن من صاحبات اللثة الصحية بمعدل 5 أمثال؛ و 4 إلى 7% منهن يتعرضن للولادة المبكرة.
- وتعتبر هذه الأمراض من الأسباب الرئيسية **لولادة أطفال تقل أوزانهم عن 2.5 كجم**. لذلك، يجب علينا إدراك أن أفضل حل لمشاكل اللثة وظهور التسوس هو العلاج الوقائي.
- تتعرض جميع النساء الحوامل لهذه التغيرات الفسيولوجية، ولكن لا تصاب جميعهن بهذه الأعراض. **ويعود ذلك جزئياً إلى**

- الاستعداد الوراثي عند كل امرأة للإصابة بأمراض معينة
- أو مقاومتها، فضلاً عن العناية اليومية بنظافة فم المرأة الحامل.



❖ مضاعفات اللويحة السنية: Complications of dental plaque:

- * تآكل مينا الأسنان وتدميره وتتسبب في حدوث تسوس الأسنان **Tooth Decay** ويمكن أن يؤدي إلى **خراج الأسنان Tooth Abscess**.
- * في حال تكون اللويحة السنية على جذور الأسنان (تحت خط اللثة) فإنه يمكن للأحماض أن تؤدي إلى **تكسر العظام الداعمة للأسنان**.
- * **Fracture of the bones supporting the teeth**.
- * كما يمكن أن تؤدي اللويحات بالقرب من خط اللثة إلى **التهاب اللثة Gingivitis** والذي يمكن أن يتطور إلى **التهاب دواعم السن Periodontitis**.
- * في حال تراكم لويحات الأسنان فإنها تتكلس وتصبح قاسية وكثيفة ويتكون ما يسمى **بقلح الأسنان أو الجير Tartar**.

❖ علاج اللويحة السنية : Dental plaque treatment:

- يمكن إزالتها عن طريق تنظيف الأسنان باستخدام فرشاة ناعمة وخيوط الأسنان بانتظام واستخدام معجون أسنان يحتوي على الفلورايد.
- يوصي بعض أطباء الأسنان باستخدام **فرشاة أسنان كهربائية** لأنهم يعتقدون أنها أكثر فعالية.
- استخدام غسول فم مضاد للبكتيريا لتقليل البكتيريا التي تسبب اللويحات وأمراض اللثة.
- في حال تصلب اللويحة وتحولها إلى طبقة من الجير فإنه يجب إزالتها من قبل أخصائي الأسنان.
- من المهم زيارة طبيب الأسنان مرتين في السنة لتنظيف الأسنان بشكل منتظم لإبقائه تحت السيطرة نظراً لأن الجير يمكن أن يتراكم في الأماكن التي يصعب الوصول إليها.



Before Treatment

After Treatment

Plaque

Gingivitis
(inflamed and
receding gums)

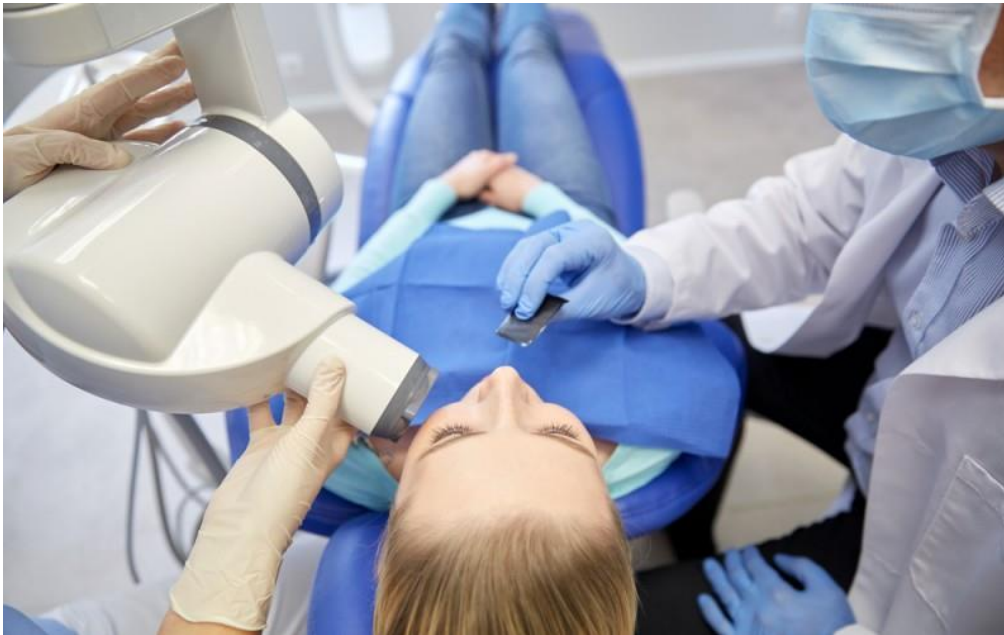
FORMATION PLAQUE REMOVAL

Dental plaque

□ متى تجنب رؤية الطبيب:

- عند وجود مشاكل بسيطة في الفم والأسنان.
- عند حدوث نزيف في اللثة أثناء تنظيف الأسنان.
- إذا كانت آخر زيارة لطبيب الأسنان قبل 6 أشهر من الحمل.

يجب إخبار طبيب الأسنان عن الحمل قبل البدء بعمل أي إجراء، وكذلك عن جميع الأدوية والفيتامينات التي يتم تناولها؛ لتجنب حدوث أي تعارض مع إجراءات وخطة الطبيب العلاجية.



مشاكل الأسنان الشائعة أثناء الحمل: Common dental problems during pregnancy

توجد عدة مشاكل قد تزداد احتمالية حدوثها في فترة الحمل، وتعود إلى وضعها الطبيعي بعد الولادة، وتشمل:

□ تسوس الأسنان: tooth decay

تسوس الأسنان ليس مرضاً 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: Tooth wear :

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) (Pregnancy tumors (pyogenic granulomatosis)

هي نمو متزايد للأنسجة على اللثة، قد تحدث بسبب التغيرات الهرمونية بالجسم.

- وهي أورام غير سرطانية تتشكل في اللثة ، عادة بين الأسنان ،لونها محمر في المظهر وتنزف بسهولة.
- يمكن أن يكون سببها البلاك البكتيري.
- وأنها تختفي من تلقاء نفسها بعد الولادة. في حالات نادرة، قد يحتاج الأخصائي إلى إزالتها.



□ التهاب اللثة: Gingivitis

قد يحدث بسبب التغيرات الهرمونية التي تزيد استجابة أنسجة اللثة للبكتيريا. اللثة السليمة تكون ذات لون وردي، ومشدودة لتثبيت الأسنان، ولا تنزف أبدًا عند لمسها أو تفريش الأسنان. وغالبًا لا يسبب التهاب اللثة أي ألم، وقد لا يعرف الشخص بأنه مصاب به، لذلك ينصح بإجراء الفحص الدوري للفم والأسنان.

أعراض التهاب اللثة أثناء الحمل: Symptoms of gingivitis during pregnancy:

- احمرار وتورم اللثة. redness and swelling of the gums;
- نزيف اللثة بعد تنظيف الأسنان أو استخدام الخيط. Gum bleeding after brushing or flossing.
- حساسية الأسنان. Tooth sensitivity.
- صعوبة أو ألم أثناء المضغ. Difficulty or pain during chewing.
- سقوط الأسنان. Teeth falling out.

أظهرت بعض الدراسات أن الأم المصابة بالتهاب اللثة قد تكون أكثر عرضة لبعض المشاكل، مثل: الولادة المبكرة أو انخفاض وزن المولود.



❑ عواقب إهمال تنظيف الأسنان: Consequences of neglecting dental cleaning:

إن إهمال تنظيف الأسنان بالفرشاة والمعجون يؤدي إلى تراكم طبقة البلاك على أسطح الأسنان، مما يؤدي إلى زيادة البكتيريا المسببة لتسوس الأسنان والتهابات اللثة، حيث تقوم البكتيريا بإنتاج أحماض تهاجم الأسنان وتؤدي إلى تكسرها وحدوث التسوس، كما أن أنواعاً أخرى من البكتيريا تسبب التهابات اللثة.

❑ تغيير فرشاة الأسنان: change toothbrush

ينصح بتغييرها كل ثلاثة أو أربعة أشهر، أو عند اهتراء شعيراتها وذلك للحفاظ على فعاليتها في التنظيف وعدم إذاء أنسجة اللثة.



الوقاية من مشاكل الفم والأسنان أثناء الحمل: Prevention of oral and dental problems during pregnancy:

- يجب الحرص على نظافة الأسنان أثناء الحمل أكثر من أي وقت؛ لأن الحمل يزيد العرصة للإصابة بالتهابات اللثة.
- سؤال طبيب الأسنان إن كان بالإمكان تأجيل أي حشوات جديدة أو استبدالها بتركيبات التيجان، أو تأخيرها إلى ما بعد الولادة.
- القيء يجعل الأسنان تتعرض مباشرة لأحماض المعدة، لذلك يجب عدم تنظيف (تفريش) الأسنان بعده مباشرة.
- ينصح بالمضمضة بكأس ماء مخلوط بمقدار ملعقة صغيرة من بيكربونات الصوديوم بعد القيء، وذلك لتخفيف حموضة الفم.
- 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 المضمضة 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.
- الحرص على التغذية السليمة، واتباع الإرشادات التالية:
 - تجنب تناول الأطعمة الغنية بالسكر (مثل الحلويات)
 - اختيار وجبات خفيفة قليلة السكر (مثل الأجبان والخضراوات وغيرها)
 - المسارعة بتنظيف الفم بعد تناول الطعام خاصة السكريات، حتى وإن كانت ذات مصدر طبيعي.
 - الحرص على شرب الماء والحليب، وتجنب العصائر الغنية بالسكر والمشروبات الغازية.

عشرة نصائح للعناية بصحة الفم والأسنان خلال الحمل :

- بداية من الضروري جداً، العناية بالأسنان للحامل طوال فترة الحمل، إذ أنّ الحمل يسبب بعض التغيرات الهرمونية التي تزيد من مخاطر أمراض الأسنان والتهاب اللثة، والتي بدورها يمكن أن تؤثر بشكل أو بآخر على صحة الجنين، ويفضل إذا اتخذ القرار لحمل جديد الذهاب لطبيب الأسنان لتنظيف الأسنان وفحص اللثة بعناية قبل بداية محاولات الحمل، للتأكد من علاج أي مشكلات في الأسنان قبل الحمل.
- بالتأكيد الآن خلال فترة الحمل يطرأ على ذهن العديد من الأسئلة بخصوص صحة الفم والأسنان، ومنها:
 - هل أستطيع أن أذهب لطبيب الأسنان أثناء الحمل؟ وإذا كان يمكن، ما الوقت المناسب لذلك؟
 - وهل يستطيع الطبيب أن يحشو الأسنان والضروس التالفة؟
 - وهل يمكن أن أجري أشعة على الأسنان أثناء الحمل؟
 - وأسئلة أخرى كثيرة نجيبك عنها في السطور التالية.

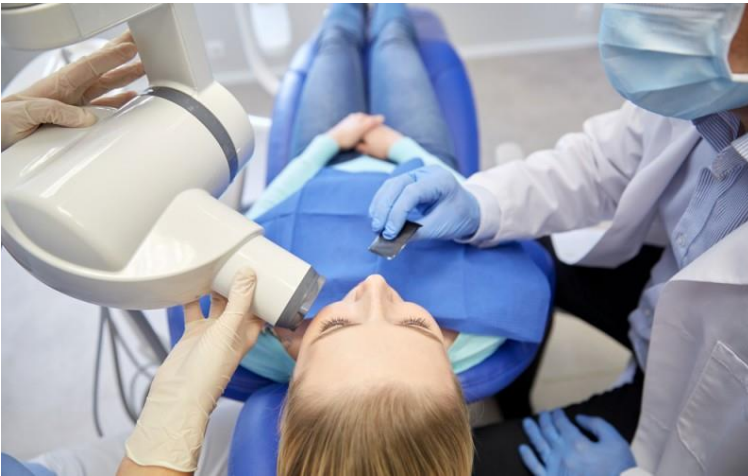


كيفية العناية بالأسنان خلال فترة الحمل :

1. يفضل كإجراء وقائي تجنب علاج الأسنان في الثلث الأول من الحمل، والنصف الثاني من الثلث الأخير من الحمل، لأن هذه الأوقات حرجية في حياة الجنين وتؤثر في نموه، ومن الحكمة تجنب تعرضك لأي شيء يمكن أن يؤثر بأي شكل من الأشكال عليه، ومع ذلك، يمكن الذهاب لطبيب الأسنان للرعاية الروتينية لأسنانك في الثلث الثاني من الحمل.
2. عدم إهمال في الرعاية الروتينية للأسنان ، التي يمكن أن تجريها الحامل في الثلث الثاني من الحمل كما ذكرنا، لأن الحامل أكثر عرضة لأمراض اللثة، فالكثير من الحوامل في أثناء الحمل، تعاني من نزف اللثة فيما يعرف بالتهاب اللثة في أثناء الحمل، لذلك فعلى الحامل متابعة اللثة جيدًا، وإذا لاحظت أي تورم أو نزف في اللثة لا بد من مراجعة طبيب الأسنان، وإذا كان الوقت غير مناسب للذهاب لطبيب الأسنان فعليها بمتابعة الطبيب بعد الولادة في أسرع وقت ممكن.
3. الذهاب لطبيب الأسنان في أثناء الحمل فلا بد من إخباره بالحمل، وإخباره أيضًا بكل الأدوية المتناولة أثناء الحمل، بما في ذلك الفيتامينات في الحمل، حيث يمكن أن يؤثر ذلك على خطة طبيب الأسنان العلاجية .
4. المواظبة على غسل الأسنان مرتين يوميًا، وإذا كانت الحامل تعاني من الغثيان الصباحي، خاصة خلال الثلث الأول من الحمل، وهذا الأمر، يمنع من غسل الأسنان، يمكن تغيير معجون الأسنان لنوع آخر مذاقه لطيف بالنسبة لك، كما ينبغي استخدام غسول الفم الخاص ، إذا كانت الحامل تعاني من القيء المتكرر.
5. اتباع نظامًا غذائيًا صحيًا ومتوازنًا للحامل من أجل صحة أسنانك ونمو الجنين، إذ أن أسنان الطفل الأولية يبدأ نموها في أثناء الحمل، ومنتجات الألبان بجميع أنواعها مهمة لنمو أسنان ولثة وعظام الجنين، ومن الشائع خلال الحمل الشعور برغبة شديدة لتناول الحلو أو الوجبات السكرية، ما يزيد من فرص تسوس الأسنان، لذا على الحامل الحد منها، وبخاصة أن هناك دراسات حديثة أوضحت أن البكتيريا المسؤولة عن تسوس الأسنان، يمكن أن تمر للجنين عن طريق الحبل السري للأم، لذا على الحامل الاهتمام جيدًا بالعناية بالأسنان في هذه المرحلة.



6. تجنب إجراء الفحص الروتيني بالأشعة السينية أو أشعة إكس "أشعة X" على الأسنان أثناء فترة الحمل، حيث يمكن أن تضر بالحامل وجنينها
7. يمكن حشو الأسنان وتركيب التيجان (التليسة أو الطربوش)، إذ أن ذلك يقلل من فرص العدوى، لكن يفضل إجراؤه في الثلث الثاني من الحمل، ويفضل تأجيل أي شيء آخر بعد الولادة، مثل تبييض الأسنان والعمليات التجميلية الأخرى.
8. في الحالات الطارئة التي يمكن أن تتعرض لها الحامل، وإذا كان الأمر يحتاج لمخدر، فينبغي أن تكون كميته أقل قدر ممكن (الليدوكائين آمن لك ولطفلك)، إذ إن المخدر يمكن أن يعبر للجنين عبر المشيمة.
9. في كثير من الأحيان، يستدعي الأمر أن يصف الطبيب مضادًا حيويًا لعلاج العدوى، فينبغي على الطبيب في هذه الحالة أن يصف مضادًا حيويًا آمنًا في أثناء الحمل، مثل الأموكسيسيلين، البنسلين، الكلينداميسين.
10. إذا استدعى الأمر الذهاب لطبيب الأسنان، يجب الحفاظ على الدورة الدموية خلال الجلوس على كرسي طبيب الأسنان، بجعل الساقين مستقيمتين وعدم وضع إحدى الساقين فوق الأخرى، كما يمكن استخدام وسادة لجعل الوضعية أكثر راحة.



علاج آلام الأسنان أثناء الحمل : Dental pain during pregnancy :

تظل آلام الأسنان خلال الحمل مشكلة قائمة، في وجود محاذير لاستعمال كثير من الأدوية الفعالة في علاج آلام الأسنان واللثة، لذا يجب على الحامل استخدام البدائل الآمنة والمتاحة للاستخدام في فترة الحمل،
يمكن استخدام مسكنات الألم الآمنة خلال الحمل مثل الباراسيتامول .



هل يستهلك الجنين الكالسيوم من جسم الأم وتفقد هي أسنانها بسبب ذلك؟

- يجب أن نفهم أن **رباط دواعم السن** هو ما يثبت الأسنان على عظم الفك (الفك السفلي) وهو المسؤول عن تثبيت السن داخل اللثة.
- يفرز الجسم في مرحلة الحمل **هرمون «الريلاكسين»** الذي يساهم في استرخاء مفاصل الحامل لتسهيل عملية الولادة. وتشير بعض الدراسات إلى إمكانية تأثير هذا الهرمون على رباط دواعم الأسنان، مما يسبب حركة طفيفة في الأسنان تسهل دخول بقايا الطعام وتراكم بكتيريا اللويحات السنية بين اللثة والسن مما يؤدي للإصابة بالتهابات. ولا تتسبب هذه الحركة بفقدان الأسنان ولا تتطلب علاجاً، لأنها تخف بعد الولادة.
- **الحمل لا يسبب فقدان العظام**، فالكمية الإجمالية التي يحتاجها الجنين من الكالسيوم والفسفور أثناء الحمل لا تمثل سوى $1/50$ فقط من الكمية الموجودة في عظام الأم. ولهذا لا يتأثر جسد الأم كثيراً من هذه الناحية. وهناك اعتقاد خاطئ منتشر عالمياً بأن الأم تفقد أثناء الحمل سنّاً أو أكثر لأن الجنين يسرق الكالسيوم من جسدها. وما يمكننا تأكيده هو أن هناك تغيرات تحدث أثناء فترة الحمل في أنسجة الفم وفي العادات يمكنها أن تؤدي للإصابة بأمراض الفم أو تفاقم الموجود منها، مما يزيد من تسوس الأسنان.
- لكن الدراسات أثبتت أن الأسنان لا تفقد المعادن في هذه الحالة، على عكس الهيكل العظمي.
- تحتفظ مينا الأسنان بمحتواها من المعادن طوال الحياة، فهي تفقد المعادن ببطيء شديد.
- **وأكثر الضرر الذي تصاب به المينا يحدث بسبب استبدال المعادن بتلك الموجودة في اللعاب وليس بسبب نقص الكالسيوم.** وفي هذا السياق، تقول الدراسات إن أنسجة الأسنان لا تفقد الكالسيوم على الرغم من أن المرأة الحامل تزيد حاجتها إلى الكالسيوم بنسبة 33% مقارنة بالنساء غير الحوامل.



هل لدينا قابلية أكبر للإصابة بتسوس الأسنان؟ « Do we have a greater susceptibility to tooth decay? »

- تبدأ المرحلة الأولى لتسوس الأسنان من اللويحة السنية، التي ذكرنا سابقاً أنها عبارة عن تراكم العديد من البكتيريا التي تتغذى على الكربوهيدرات أو السكريات الموجودة في الفم، ومن هنا تتكون الأحماض التي تعد السبب الرئيسي لتسوس الأسنان خاصة حمض اللبنيك والإنزيمات المحللة للبروتين.
- وفي كل مرة يدخل السكر للفم، تهاجم الأحماض مينا الأسنان لمدة 20 دقيقة تقريباً، أي أن هجوم الأحماض لا يحدث إلا في الوقت الذي يوجد السكر فيه. وهذا معناه أن ما يسبب التسوس ليس كمية السكر بل هو وتيرة استهلاكه. فإذا لم تستطعي تنظيف أسنانك بالفرشاة بعد الأكل، فننصحك بمضغ العلكة الخالية من السكر للحد من هجوم الأحماض، ولكن لا غنى عن تنظيف الأسنان بالفرشاة للنظافة اليومية.
- النساء أكثر عرضة لتسوس الأسنان أثناء فترة الحمل للأسباب التالية :

➤ فالتغيرات في إفراز اللعاب
 ➤ والنبيت الجرثومي الفموي
 ➤ والنظام الغذائي وغيرها من الأمور هي عوامل تساعد على الإصابة بالتسوس.

- ويتغير تكوين اللعاب خلال هذه الفترة، فتقل درجة حموضة اللعاب والقدرة على تنظيم الأحماض التي تنتجها البكتيريا مما يجعل الفم بيئة مناسبة لظهور التسوس.
- ولا يمكننا تجاهل أن بعض النساء في هذه المرحلة يغيّرن عاداتهن في تناول الطعام (مع الرغبة الشديدة في تناول الطعام الحلو) وأنماط الحياة أيضاً (أي قلة تنظيف الأسنان بالفرشاة بسبب الغثيان الذي تسببه هذه العادة)،
- وكل هذا يسهم في تراكم بكتيريا اللويحة السنية على سطح السن. ومع تفاعل كل هذه العوامل مع بعضها، نصاب بتسوس الأسنان. وفي بعض الحالات، يتسبب التسوس بموت السن وتصل العدوى إلى العصب فيصاحبها ألم شديد يستدعي إجراء الحشو.

THE STAGES OF TOOTH DECAY





Normal Tooth



Dental Caries



Dental Cavities



“هل التقيؤ أثناء الحمل يضر بالأسنان؟” Does vomiting during pregnancy harm the teeth?

- التقيؤ المفرط (نتيجة الوحم) والأحماض المعدية يمكن أن يسبب تآكل الأسنان الذي يؤدي إلى فقدان المعادن من الأسنان وتحفيز التسوس. كما يمكن أن يؤثر على اللثة أيضاً.
- ينبغي إبلاغ طبيب الأسنان بهذا العرض ليضع الفلورايد على الأسنان أو يصف للمريضة معجون أسنان يحتوي على الفلورايد وغسول فم للوقاية من هذه المشكلة.
- ونوصي بعدم تفريش الأسنان مباشرةً بعد التقيؤ، إذ إن ذلك سينشر بقايا الأحماض في جميع أنحاء الفم وسيؤدي إلى تآكل الأسنان.
- ويفضل المضمضة جيداً بعد التقيؤ



ماذا ينبغي لي فعله إذا أصبت بمرض في الأسنان أثناء الحمل؟

- ينبغي التقليل من علاجات الأسنان خلال الثلثين الأول والثالث من الحمل إلى الحد الأدنى، وينصح بزيارة طبيب الأسنان خلال هاتين الفترتين للوقاية من اللويحات السنية والعناية بصحة الفم العامة.
- أما الثلث الثاني فهو الفترة الأكثر أماناً لعلاج الأسنان بانتظام، والمهم خلالها هو تجنب الإصابة بالأمراض الشائعة . وينبغي علاج أي سبب من أسباب العدوى قبل الحمل نفسه كلما أمكن ذلك. ولكن إذا ظهرت العدوى، فيجب معالجتها بالتدابير المناسبة لكل فترة من الحمل.
- وإذا أصيبت السيدة الحامل بتسوس الأسنان، فيجب أن تخضع للعلاج للتخلص منه. ولا يُعتبر علاج التسوس لمصلحة الأم فقط، بل هو أيضاً للوقاية من العواقب التي قد تصيب الطفل القادم؛
- فقد أظهرت دراسة أجريت في فنلندا أن الأمهات اللاتي عالجن تسوس أسنانهن أثناء الحمل انخفض معدل إصابة أطفالهن بتسوس الأسنان اللبنية، على عكس أطفال الأمهات اللاتي لم يتلقين أي علاج.
- وهذا يثبت أن علاج الأسنان أثناء الحمل يمكن أن يؤثر على احتمالات ظهور التسوس في الأسنان اللبنية عند الطفل، ربما نتيجة لانتقال آليات المناعة في المشيمة.



هل علاج الأسنان تحت تأثير التخدير آمن؟؟ Is dental treatment under anesthesia safe?

الليدوكائين (وهو المخدر المستخدم في علاج الأسنان) آمن لك ولطفلك.

في دراسة أجريت بأغسطس من عام 2015 ونُشرت في دورية الجمعية الأمريكية لطب الأسنان، تمت متابعة مجموعة من النساء الحوامل اللاتي خضعن لعمليات تحت تأثير المخدر كحقن الليدوكائين وأخريات لم يخضعن لذلك. وبحسب هذه الدراسة، فإن هذا الشكل من العلاج آمن لأنه لا يسبب فرقاً في معدلات الإجهاض أو العيوب الخلقية أو الولادات المبكرة أو أوزان الأطفال. ويقول مؤلف الدراسة الدكتور “هاجاي”: ” لم تكشف دراستنا عن أي دليل يشير إلى أن علاج الأسنان تحت التخدير ضار أثناء الحمل. كان هدفنا معرفة ما إذا كانت هناك أي مخاطر مرتبطة بالعلاج تحت التخدير ونتائج الحمل، ولكننا لم نكتشف عن وجود أي منها.”



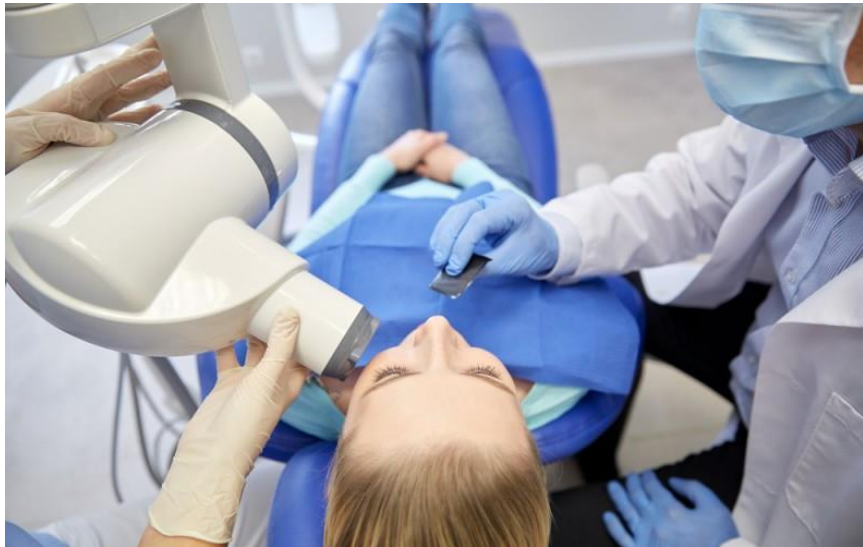
“هل الكلور هكسيداتين آمن لعلاج أمراض دواعم الأسنان/ التهابات اللثة؟ “Is chlorhexidine safe for periodontal disease/gum infections?”

يجب أن يكون استخدام الأدوية في فترة الحمل تحت إشراف الطبيب المختص بالكامل. ولكن الكلور هكسيداتين تحديداً في أي شكل من أشكاله (سواءً معجون أو جل أو غسول) آمن تماماً ويمكن استعماله أثناء الحمل إذا استدعى الأمر؛ فهو لا يحتوي على مركبات صناعية تمتص ويقتصر تأثيره المضاد للبكتيريا على الفم وحده.



“ هل إجراء أشعة سينية على الأسنان آمن أثناء الحمل؟ Is dental x-ray safe during pregnancy? ”

- نعم، الأشعة السينية على الأسنان آمنة أثناء الحمل، ولكن يجب تجنب الفحص الروتيني بالأشعة. قد تكون أشعة الأسنان ضرورية في حالات طارئة، عندها لا بأس بإجرائها مع اتخاذ تدابير الحماية اللازمة.
- أشعة الأسنان ليست ممنوعة أثناء الحمل لأن الجنين لا يتعرض إلا لقدر ضئيل جداً من الإشعاعات، لذلك ليست هناك مخاوف من الإصابة بالإمساخ (العيب الخلقي أثناء الحمل) نتيجة التعرض لهذا النوع من الأشعة.
- سيقوم طبيب الأسنان أو المساعد الصحي بتغطيتك بغطاء واقٍ يقلل من تعرض البطن للأشعة، ولهذا، من المهم إخبار الطبيب بالحمل قبل ذلك لاتخاذ جميع الاحتياطات اللازمة، حيث إن إجراء فحص الأشعة لن يتم إلا إذا كان ضرورياً للغاية.
- ولا يجرى الفحص بالأشعة السينية على جميع المرضى، وخاصة الحوامل، إلا بعد الأخذ بعين الاعتبار مخاطر التعرض للأشعة وفائدتها في تسهيل عملية التشخيص.



متى أبدأ بتفريش أسنان طفلي؟ "When do I start brushing my child's teeth?"

- يُوصى بتنظيف الأسنان بمعجون بالفلورايد مرتين في اليوم على الأقل منذ أول بزوغ للأسنان عند الطفل. ويُنصح بمسح فرشاة الأسنان بكمية ضئيلة من معجون يحتوي على 1000 جزء في المليون من الفلورايد للأطفال الذين تقل أعمارهم عن سنتين، أي ينبغي أن تكون الكمية بحجم حبة الأرز. وكمية بحجم حبة البازلاء من معجون تحتوي على 1000-1450 جزء في المليون من الفلورايد للأطفال بين 2-6 سنوات،
- أما الأطفال فوق 6 سنوات فيستخدم معجون يحتوي على 1450 جزء في المليون من الفلورايد على فرشاة بمقاس 1-2 سم.
- ولا يستخدم غسول الفم إلا بعد تجاوز الطفل الست سنوات، مع الحذر من ابتلاعه، فعلى الطفل أن يبصقه كله بعد المضمضة. ويُوصى بزيارة طبيب أسنان الأطفال لأول مرة من هذا العمر، لأن الطفل يبدأ بفقدان الأسنان اللبنية لتظهر مكانها الأسنان الدائمة.
- وعلى أي حال، عندما تلاحظين وجود أي مشكلة في فم طفلك أو ظهور التسوس أو كانت لديك شواغل تتعلق بالعناية بصحة فمك الفموية، فسارعي بزيارة طبيب الأطفال ولا تنتظري حتى يبلغ 6 سنوات.



هل حشو الأسنان للحامل آمن؟ Is dental fillings safe for pregnant women?

- مشكلات الأسنان شائعة جدًا في الحمل، بعضها قد يبدأ الظهور خلال هذه الفترة كالتهابات اللثة وتآكل الأسنان، وبعضها قد يكون تطورًا لمشكلة سابقة، كالتسوس الذي يتطور في الحمل.
- خلال فترة الحمل فقد تخشى الحامل من الإجراءات العلاجية التي يرغب فيها طبيب الأسنان خوفًا على الجنين، خاصة مع تطلب الأمر تناول مسكنات الألم والمضادات الحيوية.

هل حشو الأسنان للحامل آمن؟

- إذا كان لدى الحامل تسوس شديد في الأسنان ، فقد يرغب الطبيب في إجراء حشو عادي أو حشو عصب، ويتطلب الإجراء في هذه الحالة الحصول على حقن مخدر موضعي "ليدوكاين" في اللثة لعدم الشعور بالألم خلال الحشو، وقد يتطلب الأمر كذلك إجراء أشعة سينية على الأسنان، ويصف الطبيب مضادًا حيويًا ومسكنًا، كل هذه الأمور قد تشعر الحامل بالخوف ، لكن يجب عدم القلق فحشو الأسنان خلال الحمل في أي وقت منه آمن تمامًا، لكن مع الالتزام بما يلي:

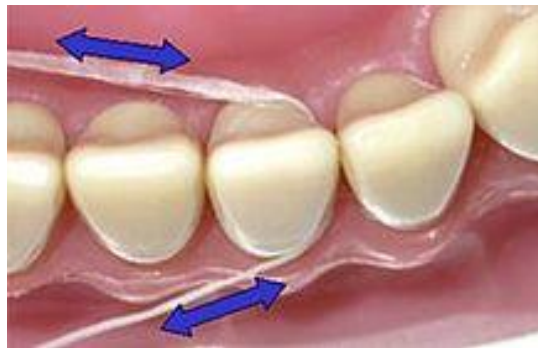
- تأجيل الحشو إلى الثلث الثاني من الحمل إذا كان ذلك ممكنًا، إذ إن الثلث الأول يكون الجنين في مرحلة التكوين، وفي الثلث الأخير قد يجعل وزنك المكوث في وضع محدد لفترة طويلة أمرًا مرهقًا.
- الالتزام بارتداء الملابس الواقية إذا طلب الطبيب إجراء أشعة سينية، وفي كل الأحوال يجب عدم القلق إذ إن مقدار الأشعة صغير جدًا، ولن يسبب للجنين أي أذى.
- استخدام مسكنات الألم الآمنة خلال الحمل، كالباراسيتامول والمضادات الحيوية الآمنة، كالبنسلين والأموكسيسيلين والكلينداميسين.
- تجنب الإجراءات غير الضرورية كتجميل الأسنان وتبييضها، وغير ذلك من الأمور التي قد تنتظر إلى بعد الولادة.
- الالتزام بنظام صحي يحافظ على أسنانك الباقية، لعدم الاضطرار إلى كثير من الإجراءات خلال الحمل،

نصائح للوقاية من تسوس الأسنان أثناء الحمل: Tips to prevent tooth decay during pregnancy:

الاهتمام بصحة الاسنان خلال الحمل أمر مهم جداً، إذ إنها تكون عرضة للمشكلات بسبب التغيرات الهرمونية، والغثيان الصباحي الذي يجعل الفم محتوياً على الحمض المعدي، كذلك تشير الدراسات الطبية إلى أن تسوس أسنان الأم خلال الحمل وبعد الولادة يرتبط بتسوس أسنان الطفل في عمر مبكر، لذا من الضروري الالتزام بروتين صحي للعناية بالفم والأسنان،

بعض النصائح للوقاية من التسوس:

1. غسل الاسنان بالفرشاة والمعجون الذي يحتوي على الفلوريد مرتين يومياً على الأقل، مرة منهما قبل النوم.
2. استخدام خيط الأسنان Use of dental floss لتنظيفها بعد كل وجبة.
3. تجنب تناول الحلويات والشاي والقهوة والأطعمة التي تؤثر سلباً في الأسنان، وعند تناولها من وقت لآخر الحرص على غسل الأسنان بعدها.
4. تناول طعاماً صحياً غنياً بالفواكه والخضراوات ومنتجات الألبان الغنية بالكالسيوم وفيتامين "د".
5. الحرص على شرب الماء بعد تناول الطعام.
6. الالتزام بالزيارات الدورية لطبيب الأسنان، لاكتشاف أي مشكلة مبكراً، وعلاجها قبل تفاقمها، واستشارة الطبيب في أسرع وقت إذا كانت اللثة ملتهبة باستمرار بعد الحمل، أو ظهرت أي أورام غريبة في الفم.
7. استخدام غسول الفم إذا نصح طبيب الأسنان بذلك، والالتزام بكل ما ينصح به.



خاتمة عن العناية بالفم في فترة الحمل:

- الهدف الأهم هنا هو الحفاظ على فم صحي يتمتع بأعلى مستوى من النظافة الفموية.
 - جميع النساء الحوامل معرضات لحدوث تغيرات في أجسادهن، ولكن هذا لا يعني أن جميعهن يصبن بالأعراض والأمراض التي وصفت هنا.
 - يساهم تنظيف الأسنان المنتظم بالفرشاة، مع العناية الجيدة بنظافة الفم والنظام الغذائي والحرص على إجراء فحوصات فموية دورية، في التقليل من هذه الأعراض أو السيطرة عليها.
 - وهذا يجعلنا نستنتج أن حالة الحمل تؤثر على حالة الفم وصحته، وأن الأسنان وأنسجة دواعم الأسنان والغشاء المخاطي الفموي هي الأكثر عرضة للتأثر بهذه الحالة.
 - تنظيف الأسنان بالفرشاة بمعجون الفلورايد مرتين في اليوم على الأقل وتنظيف ما بين الأسنان يوميًا مرة واحدة على الأقل هما العاملان الأهم لتجنب الإصابة بتسوس الأسنان والتهابات اللثة. وعلى النساء اللاتي لديهن قابلية أكبر للإصابة بتسوس الأسنان وأمراض اللثة استخدام غسول الفم بالفلورايد ومضادات الميكروبات.
- وننصح بزيارة طبيب الأسنان خلال فترة الحمل مرة واحدة على الأقل للتخلص من اللويحات السنية وتجنب التهابات اللثة.
 - كما يُنصح بإزالة الترسبات الجيرية وتنظيف الفم واستخدام الفلورايد لمنع التسوس وتقليل الأسنان وكشط الجذور، ولا بأس بها عند الضرورة.



جامعة قاسيون الخاصة للعلوم والتكنولوجيا



THANKS FOR LISTINING