

صحة الأسنان والحمل

صحة الأسنان (الأسنان، اللثة والفم) جزء مهم من الرعاية ما قبل الولادة. يمكن للحمل أن يزيد من خطر مشاكل الصحة الفموية للأسباب التالية:

- زيادة هرمونات الحمل
- من بين تلك العادية نذكر البروجسترون (تلفظ برو جيس تيرون) والأستروجين (تلفظ أس ترو جين).
- تغيير في طريقة تناول الطعام ونوعيته.
- تغيير عدد مرات تنظيف الأسنان بواسطة الفرشاة والخيط
- قد يكون بسبب الشعور بالضييق في معدتك، أو التقيؤ أو الشعور بالتعب.
- تتعرض الأسنان لحمض المعدة عند التقيؤ

قد تشمل مشاكل الأسنان التالي:

- **التسوس** – فتحات صغيرة في سطح أسنانك ناتجة عن الجراثيم والطعام والحمض على أسنانك.
- يساعد تنظيف الأسنان بواسطة الفرشاة والخيط في إزالة المواد التي تسبب التسوس
- **التهاب اللثة** – احمرار اللثة وتورمها وتقرحها ونزفها.
- **الأسنان غير الثابتة** – قد تؤدي المستويات العالية من هرمونات الحمل إلى ترخية الأنسجة والعظام التي تحافظ على الأسنان في مكانها.
- **مرض اللثة (مرض دواعم السن)** – التهاب اللثة الذي يزداد سوءاً. قد يؤدي إلى الإصابة في اللثة ومشاكل في العظام التي تدعم الأسنان. قد يؤدي إلى ولادة طفل قبل موعده أو ولادة طفل بأقل من الوزن الطبيعي إذا لم تتم معالجته.



- **أورام الحمل** – إنه ورم يتكوّن على اللثة، عادة بين الأسنان. يبدو الورم طريًا وأحمر وينزف بسهولة. ولكنه ليس سرطانًا. وعادة ما يختفي الورم هذا بعد ولادة.
- **تكسر الأسنان (تآكل)** – بسبب وصول كمية حامض المعدة إلى الأسنان أكثر من العادة. يحدث هذا عند التقيؤ في وقت مبكر من الحمل. يمكن أن يضر الحمض بسطح الأسنان القوي.

كيفية منع مشاكل الأسنان

- احرص على إجراء عمليات فحص منتظمة للأسنان قبل الحمل وأثناءه وبعده.
- نظفي أسنانك بالفرشاة مرتين في اليوم مع معجون أسنان يحتوي على الفلوريد وبالخيط مرة واحدة في اليوم.
- إذا لم تتمكن من تنظيف أسنانك بسبب التقيؤ، فاستخدمي مضادات الحموضة (مثل Tums) أو اغسلي فمك بمعلقة صغيرة من صودا الخبز في كوب واحد من الماء. يساعد هذا في خفض كمية الحمض في فمك.
- تناول الأطعمة الصحية.
- حدّي من تناول الأطعمة والمشروبات السكرية.
- لا تدخني.
- لا تشربي الكحول.

هل لديك أي أسئلة؟

يُرجى الاتصال بخط الاستشارات التمريضية المتوفر على مدار الساعة.
نحن هنا لمساعدتك.

للإنجليزية: (888) 275-8750

للإسبانية: (866) 648-3537

الهاتف النصي (TTY)،

للصم والبكم (TDD)،

Telecommunication

711 :(Device for the Deaf)



تُوزَع هذه النشرة الإعلانية من قبل Molina Healthcare. وكل المواد الموجودة فيها هي للمعلومات فقط. وهي لا تحل محل نصيحة مقدّم الرعاية.

للحصول على هذه المعلومات بلغات أخرى وتنسيقات أخرى يمكن الوصول إليها، يُرجى الاتصال بقسم خدمات الأعضاء (Member Services). يظهر هذا الرقم على الجهة الخلفية من البطاقة التعريفية للعضو الخاصة بك.



Your Extended Family.