

صحة الفم أثناء الحمل

نصائح للأم والطفل





أهمية صحة الفم

صحة الفم الجيدة أثناء الحمل تعد من الأمور الهامة لضمان رفاة الأم بشكل عام، فضلاً عن أنها تدعم نمو الأسنان الصحية لدى الطفل

حيث أن هناك تغيّرات تحدث أثناء الحمل تؤثر على جسم المرأة وعلى تجويف فمها ويؤثر هذا التغيير في التوازن الهرموني وموآمة الجهاز المناعي وعادات الأكل تؤثر أيضاً على الأسنان ودواعم الأسنان. فعلى سبيل المثال، قد يؤدي النمو المتزايد للطفل في رحم الأم إلى تناول العديد من الوجبات الخفيفة الصغيرة. وإلى جانب ذلك، يتغير تكوين وكمية اللعاب الواقى أثناء الحمل. مما يزيد من خطر الإصابة بتسوس الأسنان. ومن الممكن أن يحدث تلف لطبقة المينا أيضاً بسبب القيء، وهو أمر شائع بين الحوامل. حيث تعاني العديد من الحوامل من لثة حساسة وحمراء ومنتفخة. ومن ثم، يوصى بالحفاظ على مواعيد زيارة طبيب الأسنان أثناء الحمل والاهتمام بنظافة الفم بعناية مع تنظيف الأسنان بالفرشاة يومياً





العناية بالأسنان

- غسل الأسنان بالفرشاة مرتين في اليوم، صباحاً ومساءً، بعد تناول الطعام مباشرة
- العناية بالمناطق بين الأسنان باستخدام خيط تنظيف الأسنان / فرشاة تنظيف المناطق بين الأسنان
- استخدام معجون أسنان يحتوي على الفلورايد
- يُمكن أيضاً استخدام غسول الفم

في عيادة طبيب الأسنان

- زيارة واحدة على الأقل لطبيب الأسنان أثناء فترة الحمل
- توضيح الحاجة للعلاج
- علاج الأسنان التي تحتاج إلى علاج
- تنفيذ التدابير الوقائية

تنظيف الأسنان الاحترافي (PZR)

- تنظيف الأسنان الاحترافي لمرة واحدة على الأقل أثناء الحمل
- التوعية والتدريب على النظافة الصحية للفم
- (إذا لزم الأمر، تقليل الجراثيم في تجويف الفم) (المعالجة بفلوريد الكلوروهيكسيديين)

التغذية

- تناول المياه كمشروب
- تناول الحلويات/الأطعمة الحمضية في الوجبة الرئيسية فقط
- تناول الأطعمة الصديقة للأسنان (منتجات الحبوب الكاملة، الفاكهة / الخضروات في كل وجبة
تقليل تناول السكريات)
- مضغ علكة العناية بالأسنان بعد الوجبات
- جمعية التغذية الألمانية، شبكة الصحة الحياتية على الرابط www.dge.de

Terminübersicht/ نظرة عامة على مواعيد الأم والطفل

Zahnärztliche Untersuchung/ فحص طب الأسنان _____ (التاريخ)

Professionelle Zahnreinigung/ تنظيف الأسنان الاحترافي _____ (التاريخ)

Folgetermine/ مواعيد المتابعة _____ (التاريخ)

Kontrolltermin/ موعد الفحص والمشورة حتى نهاية الحمل مع إصدار بطاقة طب أسنان الأطفال _____ (التاريخ)

Erster Zahnarztbesuch Kind/ زيارة الطفل الأولى لطبيب الأسنان في السنة الأولى من عمره _____ (التاريخ)

Herausgeber: Informationszentrum Zahn- und Mundgesundheit Baden-Württemberg (IZZ)

Eine Einrichtung der Kassenzahnärztlichen Vereinigung und der Landeszahnärztekammer Baden-Württemberg

www.izzbw.de

V. i. S. d. P. und Redaktion: Cornelia Schwarz,
Leiterin des IZZ

Autorin: PD Dr. Yvonne Wagner, Direktorin
ZFZ Stuttgart

Grafik: Armin Fischer, IZZ

Bildnachweise: A. Fischer; AdobeStock/
Decobrush, Prostock-studio, oksanazahray,
Tomsickova

Das Einlegeblatt „Mundgesundheit in der Schwangerschaft – Tipps für Mutter und Kind“ wurde klimaneutral und auf nachhaltigem Papier gedruckt.

Stand: Oktober 2022



IZZ
INFORMATIONSZENTRUM
ZAHN- UND MUNDGESUNDHEIT
Eine Einrichtung der Kassenzahnärztlichen
Vereinigung und der Landeszahnärztekammer
Baden-Württemberg



KZVBW
Kassenzahnärztliche Vereinigung
Baden-Württemberg



**LANDESZAHNÄRZTEKAMMER
BADEN-WÜRTTEMBERG**
LZK
Körperschaft des öffentlichen Rechts



**Landesarbeitsgemeinschaft für Zahngesundheit
Baden-Württemberg e. V.**