

صحة الأسنان

صحة الأسنان خلال فترة الحمل

تعتبر النساء أكثر عرضة للإصابة بمشاكل الفم والأسنان وذلك بسبب التغيرات الهرمونية التي يتعرضن لها. لا تؤثر التغيرات الهرمونية فقط على وصول الدم إلى أنسجة اللثة بل يؤثر أيضا على ردة فعل الجسم اتجاه المواد السامة الناتجة من تكون طبقة البلاك. وكننتيجة لتلك التغيرات، فإن النساء أكثر عرضة للإصابة بأمراض اللثة وأمراض الفم الأخرى في مراحل معينة من حياتهن.

النساء أكثر عرضة لمشاكل الفم والأسنان

هناك خمسة مراحل في عمر المرأة يتغير فيها مستوى الهرمونات مما يجعلها عرضة أكثر للإصابة بمشاكل الفم والأسنان وهي: سن البلوغ، أوقات معينة خلال الدورة الشهرية، عند استخدامها لأقراص منع الحمل، أثناء فترة الحمل، وسن الأياس (انقطاع الدورة الشهرية).

• سن البلوغ

إن الزيادة الكبيرة في إنتاج الهرمونات الأنثوية (الاستروجين والبروجيستيرون) التي تحدث عند سن البلوغ يمكن أن تزيد من تدفق الدم إلى اللثة، كما يغير من طريقة تفاعل النسيج مع المهيجات الموجودة على طبقة البلاك وهذا يؤدي إلى: احمرار نسيج اللثة، ألم، انتفاخ ونزيف من اللثة خلال عملية تنظيف الأسنان بالفرشاة والخيط الطبي.

• الدورة الشهرية:

إن تغير الهرمونات (وخاصة زيادة البروجيستيرون) خلال الدورة الشهرية يؤدي إلى تغيرات فموية عند بعض النساء تشمل انتفاخ واحمرار اللثة، انتفاخ الغدة اللعابية، تقرح الفم والشفيتين إضافة لاحتمالية حدوث نزيف اللثة. إن التهاب اللثة المصاحب للدورة الشهرية يحدث عادة قبل يوم أو يومين من بدء الدورة الشهرية ويزول بعد وقت قصير من بدئها.

• استخدام حبوب منع الحمل:

إن النساء اللواتي يستخدمن حبوب منع الحمل المحتوية على البروجيستيرون (والتي ترفع مستوى هذا الهرمون في الجسم) قد يعانين من التهاب نسيج اللثة بسبب زيادة ردة فعل الجسم للسموم المنتجة من طبقة البلاك.

• فترة الحمل:

إن مستويات الهرمونات تتغير بشكل كبير خلال فترة الحمل، إن زيادة مستوى البروجيستيرون بشكل خاص قد يسبب التهاب اللثة في أي وقت بين الشهر الثاني إلى الثامن من فترة الحمل، وهو ما يعرف بالتهاب اللثة المصاحب للحمل. قد ينصح طبيب الأسنان بزيادة مرات تنظيف الأسنان خلال الثلث الثاني وبداية الثلث الثالث من الحمل للمساعدة في تقليل فرص الإصابة بالتهاب اللثة.

• سن الأياس:

هناك العديد من التغيرات التي تحصل في الفم نتيجة التقدم في السن منها ما تسببه الأدوية التي تتناولها المرأة لعلاج أمراض معينة، إضافة لتغير الهرمونات المصاحبة لسن الأياس. هذه التغيرات في الفم تشمل: تغير في الطعم، الشعور بحرقة في الفم، حساسية زائدة للأطعمة والمشروبات الحارة والباردة ونقص في تدفق اللعاب الذي يمكن أن يؤدي إلى جفاف الفم. إن

جفاف الفم بدوره يؤدي إلى الإصابة بأمراض اللثة وذلك لعدم وجود كمية كافية من اللعاب لترطيب وتنظيف الفم عن طريق معادلة الأحماض التي تنتجها طبقة البلاك.

إن نقص هرمون الاستروجين الذي يحصل مع سن اليأس يعرض المرأة لخطورة أكبر للإصابة بفقدان الكتلة العظمية. إن فقدان العظم وخاصة في الفك يمكن أن يؤدي إلى فقدان الأسنان. يمكن أن يكون تراجع اللثة أحد أعراض فقدان الكتلة العظمية في عظم الفك كما أنه يعرض جزء أكبر من سطح السن للتسوس.

إن هذا المقال يركز على صحة الفم والأسنان عند المرأة الحامل، إن الحمل يؤثر على كل نواحي حياة المرأة ومن ضمنها صحة الفم والأسنان، لذلك من الضروري العناية بالفم والأسنان خلال فترة الحمل.

مشاكل الفم والأسنان عند المرأة الحامل

التهاب اللثة المصاحب لفترة الحمل

- تلاحظ معظم النساء تغيرات في اللثة خلال فترة الحمل، وأن اللثة أصبحت أكثر احمراراً وأنها تتزف عند استخدام فرشاة الأسنان، بينما تعاني بعض النساء من انتفاخ ونزيف شديدين.
- تسمى كل هذه التغيرات "التهاب اللثة المصاحب لفترة الحمل". يمكن أن تبدأ هذه الالتهابات منذ الشهر الثاني للحمل، وتصل إلى ذروتها حوالي الشهر الثامن وتزول تدريجياً بعد الولادة.
- يحدث التهاب اللثة المصاحب للحمل في بداية الشهر عادة، وتكون أعراضه مشابهة لأعراض التهاب اللثة العادي إلا أن بعض الأسباب مختلفة. إن زيادة نسبة الهرمونات

تلعب دورا جزئيا في ذلك، فخلال فترة الحمل، تكون نسبة هرمون البروجيستيرون أعلى بعشرة أضعاف عن المعدل الطبيعي وهذا يشجع نمو البكتيريا المسببة لالتهاب اللثة. كما أن الجهاز المناعي يعمل بطريقة مختلفة خلال فترة الحمل مما قد يغير من ردة فعل الجسم للبكتيريا المسببة لالتهاب اللثة.

- للتقليل من الإصابة بالتهاب اللثة المصاحب للحمل، ينصح بالمحافظة على نظافة الفم والأسنان: استخدمى فرشاة الأسنان مرتين على الأقل ولمدة دقيقتين على الأقل في كل مرة، استخدمى الخيط الطبي يوميا، كما يمكن أن يساعد استخدام غسول الفم المضاد للجراثيم للسيطرة على التهاب اللثة.
- كما يجب التأكد من أن طبيب الأسنان يقوم بفحص صحة اللثة خلال فترة الحمل.
- يمكن علاج التهاب اللثة خلال فترة الحمل عن طريق التنظيف في العيادة والذي يمكن عمله في أي وقت خلال فترة الحمل ولكن يفضل أن يحصل هذا خلال الثلث الثاني.

تآكل الأسنان

- في النساء اللواتي يعانين بشكل كبير من الغثيان والقيء المصاحبين لبداية الحمل (في الصباح عادة)، فإن القيء المتكرر يمكن أن يؤدي لتآكل مينا الأسنان الأمامية والخلفية.
- إذا كنت تعانين من القيء المستمر، استشيرى طبيب الأسنان حول ما يمكنه عمله لمنع تآكل المينا.

جفاف الفم

- تعاني الكثير من النساء من جفاف الفم.

- يمكنك التغلب على جفاف الفم عن طريق الإكثار من شرب الماء أو استخدام قطع الحلوى أو العلكة بدون سكر وكلها تحفز إفراز اللعاب مما يحافظ على رطوبة الفم.

زيادة اللعاب

- في حالات أقل شيوعاً، تشعر بعض النساء الحوامل بوجود زيادة شديدة في إفراز لعاب الفم.
- يحدث هذا عادة في المراحل المبكرة جداً من الحمل، ويختفي مع نهاية الثلث الأول من الحمل.
- قد يصاحب زيادة اللعاب الشعور بالغثيان.

العناية بالفم والأسنان خلال فترة الحمل

1. نظفي أسنانك بالفرشاة مرتين يومياً ولمدة دقيقتين على الأقل كل مرة. استخدمي معجون الأسنان الذي يحتوي على الفلورايد.
2. استخدمي الخيط الطبي مرة يومياً على الأقل.
3. استخدمي غسول الفم المضاد للبكتيريا والذي يساعد في التخلص من البكتيريا المسببة لالتهاب اللثة.
4. راجعي طبيب الأسنان بانتظام. إن الثلث الثاني من الحمل هو الوقت الأفضل لتلقي العناية الروتينية للأسنان، أما الإجراءات الكبيرة، الترميم أو جراحة الأسنان فتؤجل لما بعد الولادة إن أمكن.
5. تناولي الغذاء المتوازن الصحي وأكثر من البروتين، الكالسيوم، فيتامين أ، فيتامين ج، وفيتامين د.

الغذاء الجيد لصحة الأسنان خلال فترة الحمل

إن تناول الغذاء المتوازن ضروري لتزويد الجسم بالكميات الغذائية الصحيحة اللازمة للأم والطفل. إن ما تتناولينه من غذاء خلال فترة الحمل الممتدة لتسعة شهور تؤثر على تطور الجنين وأسنانه.

إن أسنان الطفل تبدأ بالتطور بين الشهر الثالث والسادس من الحمل ولذلك فمن المهم الحصول على الكميات الكافية من الغذاء وخاصة الكالسيوم، البروتين، الفسفور والفيتامينات أ، ج، د.

وليس صحيحاً أن الأم تفقد الكالسيوم من أسنانها خلال الحمل، فالكالسيوم الذي يحتاجه الطفل يحصل عليه من غذاء الأم وليس من أسنانها. أما إذا كان الكالسيوم من الغذاء غير كافي، فسوف يقوم جسم الأم بتزويد الطفل بالكالسيوم من مخزونه في العظام. إن تناول كمية كافية من الكالسيوم (من الطعام كمصدر رئيسي أو من المكملات الغذائية التي يصفها الطبيب المختص) تؤكد أن الأم تحصل على حاجتها الكافية من الكالسيوم خلال حملها.

ترغب كثير من النساء الحوامل بتناول الأطعمة بين الوجبات، ورغم أن هذه رغبة طبيعية، إلا أن الإكثار من الأطعمة المحتوية على الكربوهيدرات تسبب تسوس الأسنان. إن عملية تسوس الأسنان تبدأ بتكوين طبقة البلاك (وهي طبقة من البكتيريا غير مرئية ملتصقة بالأسنان، تتكون باستمرار). ثم تقوم البكتيريا بتحويل السكريات والنشويات المتبقية في الفم إلى أحماض تؤثر على مينا الأسنان، وكلما بقيت السكريات في الفم فترة أطول كلما أثرت الأحماض على الأسنان لفترة أطول، وبعد عدة هجمات من الأحماض، يحصل تسوس الأسنان.

تناولي الوجبات الغذائية المتوازنة المحتوية على المجموعات الخمسة الرئيسية:

- الخبز والحبوب.
- الفواكه.
- الخضار.
- اللحوم، الأسماك والدجاج.
- الحليب، واللبن.

وحاولي مقاومة الرغبة في تناول الأطعمة بين الوجبات، وإذا أردت ذلك اختاري الأطعمة المغذية لك ولطفلك مثل الفواكه والخضار النيئة ومشتقات الألبان، واستشيري طبيبك حول الغذاء المناسب فهو أفضل من ينصحك بذلك.