



مراقبة صحة الفم والأسنان



وزارة الصحة
إدارة طب الأسنان



عزيزتي الحامل

لتكن صديقة فمك
مفتاح لصحة طفلك

www.smilekw.com

و أخيرا عزيزتك الأم

لا يخفى عليكى أن العادات الصحية التى تغرس وتكتسب فى مراحل مبكرة من العمر تدوم وتصبح جزءا من الصفات الشخصية وبالتالي يكون أثرها الإيجابى على الشخص أقوى وأدوم سواء على المستوى الصحى أو الإجتماعى مما يوفر للطفل بعض مقومات النجاح فى الحياة وهذا ما تطمح إليه كل أم.



تفضلوا بزيارة موقعنا
www.smilekw.com

يجب العناية بنظافة فم الطفل
بعد كل رضعة طبيعية أو صناعية

- احرصى على اصطحاب طفلك لزيارة طبيب الأسنان مبكرا .
- تفقدى أى تغير فى أسنان طفلك كظهور بقع بيضاء على سطح السن .
- احرصى على حضور ندوات التوعية الصحية للوقوف على النصائح والارشادات الكافية للوقاية .

تنظيف أسنان طفلك :

استخدمى فرشاة أسنان صغيرة ناعمة فقط بدون معجون "فى البداية" . ثم يمكن أن تستخدمى كمية قليلة من المعجون عندما يصبح طفلك قادرا على عدم بلع المعجون وشجعيه على ذلك

- لتتجنبى المشاكل الفموية أثناء الحمل وتحمى طفلك من العديد من المشاكل الصحية :
- احرصى على زيارة طبيب الأسنان قبل الحمل وأثناء الحمل .
- إخبارى طبيب أسنانك أنك حامل إن ذلك سيساعده ليقرر العلاج والوقت المناسب له .
- إعلمى أن بقدر عنايتك بصحة فمك يقل تعرضك لأثار الإضطرابات الهرمونية وتجنبى أى مضاعفات .
- تذكرى أن عنايتك بصحة فمك ستفيدك وتفيد طفلك .

عزيزتي الحامل .. لتكن صحة فمك مفتاح لصحة طفلك

يحتاج من الكالسيوم من غذاء أو من عظم الأم لذا، احرصى على تناول كميات كافية من الحليب ومشتقاته واحرصى على تناول اللحوم والدجاج والسمك والخضراوات والفواكه.

لحماية طفلك من تسوس الأسنان المبكر إحرصى على مايلي :



- ثابري ليرضع طفلك رضاعة طبيعية.
- لا تعطيه الرضعات المحلاة بالسكر عند النوم، استبدلى ذلك بالماء الدافئ أو السوائل الخالية من السكر.
- حددى زمن الرضعة بما لايتجاوز 20 دقيقة.
- تجنبى وضع الطفل مستلقيا أثناء الرضاعة.
- نظمى وجبات الطفل، قللى عدد الرضعات واستبدليها بأطعمة تناسب عمره.
- نظفى فم وأسنان الطفل بعد الرضعات باستخدام شاشة مبللة بالماء.

ويجب العناية بصحة الفم أثناء الحمل:

- لتتمتعى بصحة فم جيدة وتقاومى أثر الاضطرابات الهرمونية على اللثة.
- وليعود على الجنين فى صورة تغذية جيدة للأم.
- ولتجنبى طفلك خطر أن يولد غير مكتمل النمو حيث ثبت علميا دور أمراض الفم فى حدوث الوضع المبكر.
- ولتحمى طفلك من إنتقال بكتيريا الفم إليه وزيادة فرص إصابته بتسوس الأسنان .

من أهم أسباب الوضع المبكر .. التدخين وإلتهابات اللثة



دور الغذاء!!

أرجو أن تعلمى أن أسنان طفلك يبدأ تكوينها مبكرا أثناء الحمل لذا فأنت تحتاجين الى غذاء متوازن غنى بالكالسيوم، الفسفور، فيتامين أ، ج، د والمواد البروتينية وتذكرى أن الجنين يحصل على ما

هدأ أنتي

ممن يعتقدن أنه من الطبيعى فقد سن مع كل حمل. وأن الجنين يحصل على ما يحتاج من كالسيوم من أسنان الأم وأنه من الطبيعى أن تنزف اللثة أثناء الحمل ؟

إعلمي أن

هذه المعتقدات لا تستند لأسس علمية . لكنها مجرد أفكار متداولة بين البعض..

الواقع أن هذه المشاكل قد تكون متواجدة ولكن أعراضها غير ظاهرة وما يحدث أثناء الحمل من اضطرابات هرمونية يؤدي إلى ضعف مقاومتك ومن ثم ظهور الأعراض.

لذلك يجب العناية بصحة الفم والأسنان قبل الحمل:

- لتتجنبى التعرض للمشاكل أثناء الحمل عندما تكونين فى غنى عن ذلك ولتكتشفى وتعالجى بأمان ماقد يصعب علاجه أثناء الحمل مما يزيد المعاناة .