معهد دسمان للسكري
Dasman Diabetes Institute

KFAS
مؤسسة الكويت للتقدم العلمي
Kuwait Foundation for the Advancement of Sciences

أحد مراكز
Center

السكري
وصحة الفم

عيادة الأسنان

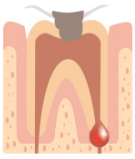


تشير **صحة الفم** إلى سلامة الأسنان واللثة وكامل الجهاز الفموي-الوجهي الذي يمكّننا من الابتسام والتحدث والمضغ.



تسوّس الأسنان

يؤدي ارتفاع استهلاك السكر إلى زيادة نسبته في اللعاب، مما يهيّئ بيئة مثالية لنمو البكتيريا.



التهاب دواعم السن

عدوى تصيب اللثة والأنسجة المحيطة بها، حيث قد تنفصل اللثة عن الأسنان مكوّنة جيوبًا تلتهب تدريجيًا.



فطريات الفم

عدوى فطرية تسبب ظهور بقع بيضاء مؤلمة داخل الفم.



جفاف الفم

نقص في إفراز اللعاب يؤدي إلى تقرحات، التهابات، ورائحة فم كريهة.

كيف أحافظ على صحة فمي؟

01 حافظ على مستوى السكر في الدم ضمن المعدلات المستهدفة لتجنب أمراض الفم المرتبطة بعدم ضبط السكري.

02 تناول وجبات ووجبات خفيفة صحية تحت إشراف مناسب.

03 نظّف أسنانك مرتين يوميًا لمدة لا تقل عن دقيقتين في كل مرة باستخدام فرشاة ناعمة، ويفضّل في الصباح والمساء.

04 نظّف ما بين الأسنان مرة واحدة يوميًا باستخدام خيط الأسنان أو أدوات تنظيف خاصة.

05 غيّر فرشاة الأسنان كل ثلاثة أشهر أو قبل ذلك إذا تفرّقت الشعيرات.

ما هي أعراض أمراض الفم؟

في المراحل المبكرة من أمراض اللثة (التهاب اللثة)، قد لا تشعر بوجود المشكلة لأنها غالبًا غير مؤلمة.



كيف يمكن أن يؤثر السكري على صحة الفم؟



أمراض اللثة

التهاب يصيب اللثة، ويرتبط بتراكم البلاك على الأسنان واللثة.



متلازمة حرارة الفم

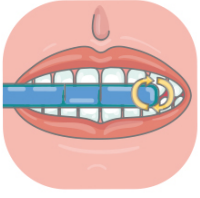
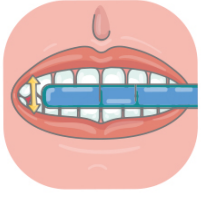
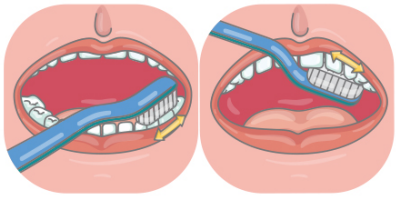
تنتج غالبًا عن عدم السيطرة على مستوى السكر في الدم (جفاف الفم)، وهي حالة مؤلمة مستمرة تسبب إحساسًا بالحرقان أو الخدش أو الوخز في اللسان أو الشفاه أو مناطق أخرى من الفم.

06 احرص على إجراء فحوصات منتظمة لدى طبيب الأسنان، ولا تنسَ إحضار فرشاة أسنانك.

07 تجنّب استخدام التبغ، لما له من آثار ضارة على صحة الأسنان.

08 في حال وجود تيجان أو جسور، سواء كانت ثابتة أو متحركة، يجب تنظيفها جيدًا يوميًا.

كيفية تنظيف الأسنان بالفرشاة

 نظّف أسنانك مرتين يوميًا باستخدام فرشاة ناعمة	 خصص ما لا يقل عن دقيقتين في كل مرة لتنظيف أسنانك	 تأكّد من أن حجم وشكل الفرشاة مناسبان لفمك للوصول بسهولة إلى جميع أجزاء الأسنان
 استبدل فرشاة الأسنان كل 3-4 أشهر، أو قبل ذلك إذا لاحظت تآكل الشعيرات	 استخدم معجون أسنان يحتوي على الفلورايد ومعتمد من جمعية طب الأسنان الأمريكية (ADA)	 اسأل طبيب الأسنان عمّا إذا كانت الفرشاة الكهربائية مناسبة لك
 ضع فرشاة الأسنان بزاوية 45 درجة باتجاه اللثة	 حرّك الفرشاة بلطف ذهابًا وإيابًا باستخدام حركات قصيرة بعرض السن	 نظّف الأسطح الخارجية والداخلية وأسطح المضغ لجميع الأسنان
 استخدم الفرشاة عموديًا وقم بحركات صعودًا ونزولًا لتنظيف الأسطح الداخلية للأسنان الأمامية	 نظّف اللسان من الخلف إلى الأمام للتخلص من البكتيريا المسببة لرائحة الفم	 **المرجع** https://www.mouthhealthy.org/all-topics-a-z/brushing-your-teeth/