



معهد دسمان للسكري  
Dasman Diabetes Institute



أحد مراكز  
Center

# السكري وصحة الفم



عيادة الأسنان









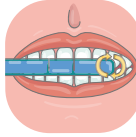



تشير **صحة الفم** إلى سلامة الأسنان واللثة وكامل الجهاز  
الفموي-الوجهي الذي يمكننا من الابتسام والتحدث والمضغ.

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

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

## 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؟



### 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.



### أمراض اللثة

التهاب يصيب اللثة، ويرتبط بتراكم البلاك على الأسنان واللثة.



### التهاب دواعم السن

عدوى تصيب اللثة والأنسجة المحيطة بها، حيث قد تنفصل اللثة عن الأسنان مكونة جيوبًا تلتهم تدريجيًا.



### جفاف الفم

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



### تسوس الأسنان

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



### فطريات الفم

عدوى فطرية تسبب ظهور بقع بيضاء مؤلمة داخل الفم.

## 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 غير فرشاة الأسنان كل ثلاثة أشهر أو قبل ذلك إذا تفرّقت الشعيرات.