

العناية بصحة الأسنان خلال الحمل

تتعرض كل امرأة حامل الى العديد من المشاكل الصحية خلال فترة الحمل وهذه المشاكل الطفيفة لا تعرض صحتها وصحة الجنين الى الخطر الا إذا أهملت معالجتها .

ومن أبرز المشاكل الصحية التي تعاني منها الحامل خلال فترة حملها هي مشاكل الأسنان. بما أن الأسنان خلال هذه الفترة الدقيقة تكون ضعيفة ومعرضة للإصابة بالالتهابات، فتعاني الحامل من مشكلة التسوس أو إلتهابات ومشاكل اللثة، بسبب الرغبة الزائدة في تناول السكر والحلويات وغثيان الصباح كما أن خلال الحمل يرتفع مستوى الهرمونات في الجسم هذا الأمر يجعل الأسنان واللثة معرضين بنسبة أكبر للعدوى البكتيرية وبالنسبة لمشكلة تسوس الأسنان فتتعرض أسنان المرأة الحامل الى التسوس بسبب حساسيتها الشديدة .

لذلك يجب معالجة مشكلة الأسنان وعدم إهمالها أبداً والحرص على تنظيف الأسنان والعناية بها بالإضافة الى زيارة طبيب الأسنان.

اليك أهم النصائح والطرق الطبيعية للعناية الصحيحة بأسنانك والوقاية من المشاكل خلال فترة الحمل:

- الحرص على تنظيف وغسل الأسنان ثلاث مرات في اليوم بمعجون الأسنان بالإضافة الى استخدام خيط الأسنان لإزالة بقايا الطعام من بين الأسنان.
- الحد والإبتعاد عن المأكولات الغنية بالدهون وعن الحلويات قدر المستطاع خلال هذه الفترة.
- الحرص على تناول الأطعمة الغنية بالكالسيوم والمعادن والفيتامينات وخصوصاً الفيتامين E، مثل الحليب ومشتقاته والبيض والبقوليات والحبوب والمكسرات النيئة والأفوكادو والسبانغ والبروكولي، فهذه العناصر الغذائية تساعد على تقوية والحفاظ على العظام والأسنان.
- يجب تناول الأطعمة الغنية بحمض الفوليك لضمان صحة الأسنان وصحة الجنين أيضاً، مثل الخضراوات الخضراء والفاصولياء والحبوب الكاملة.
- تناول المكملات الغذائية التي يصفها لك الطبيب.
- الحرص على زيارة طبيب الأسنان بانتظام طوال فترة الحمل.
- تنظيف الأسنان بعصير الليمون، من خلال تسخين القليل من عصير

الليمون ثم تطبيقه على الأسنان بواسطة قطعة قطن ويترك لمدة
10 دقائق ثم تغسل الأسنان والفم بالماء الدافئ.