

العنـاـية بـصـحة الأـسـنـان خـلـال الـحـمـل

تتعرض كل امرأة حامل إلى العديد من المشاكل الصحية خلال فترة الحمل وهذه المشاكل الطفيفة لا تعرّض صحتها وصحة الجنين إلى الخطر إلا 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 التهابات 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 معرضتين بنسبة أكبر للعدوى البكتيرية وبالنسبة لمشكلة تسوس الأسنان فتتعرض أسنان المرأة الحامل إلى التسوس بسبب حساسيتها الشديدة.

لذلك يجب معالجة مشكلة الأسنان وعدم إهمالها أبداً والحرص على تنظيف الأسنان والعناية بها بالإضافة إلى 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 إلى استخدام خيط الأسنان لإزالة بقايا الطعام من بين الأسنان.
- الحد والإبعاد عن المأكولات الغنية بالدهون وعن الحلويات قدر المستطاع خلال هذه الفترة.
- الحرص على تناول الأطعمة الغنية بالكالسيوم والمعادن والفيتامينات وخاصة الفيتامين E، مثل الحليب ومشتقاته والبيض والبقوليات والحبوب والمكسرات النية 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 الخضروات الخضراء والفاوصلياء والحبوب الكاملة.
- تناول المكمّلات الغذائيّة التي يصفها لك الطبيب.
- الحرص على زيارة طبيب الأسنان بإنتظام 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.