

العناية الفموية لدى المرأة على امتداد حياتها وخلال الحمل



الدكتورة لينا بشور

ماجستير في أمراض اللثة والنسج الداعمة - جامعة دمشق

العناية الفموية كعامل محدد لنوعية الحياة. كما اقترحت جمعية طب الأسنان الأمريكية ضرورة إجراء مراجعات دورية لطبيب الأسنان كل ستة أشهر بالإضافة إلى تفريش الأسنان اليومي للوقاية من نخر الأسنان والتهاب اللثة والحد من فقد الأسنان.

تأثير أمراض الفم والأسنان على

الصحة العامة:

الأمراض القلبية والوعائية: يعتبر التهاب اللثة والنسج حول السنينة مرتبطاً مع العديد من الأمراض العامة كالأمراض القلبية الوعائية

تعد العناية الفموية مكوناً هاماً من الصحة العامة ويجب أن تدوم طوال حياة المرأة وكذلك أثناء فترة الحمل. اقترحت العديد من الأبحاث أن الحفاظ على مستوى عناية فموية جيد له تأثير إيجابي على الأمراض القلبية الوعائية والسكري وغيرها، حيث وجدت أن أمراض الفم الصامتة والتي تصيب الغالبية العظمى من الناس بمختلف طبقات المجتمع تؤثر على الصحة العامة بشكل عام. وأكدت أيضاً أن العناية الفموية التي تتضمن صحة الفم والأسنان واللثة والفكين هي مرآة للصحة العامة. ووضعت منظمة الصحة العالمية

والسكري والزهايمر والأمراض التنفسية وهشاشة العظام , وجميع هذه الأمراض تصيب النساء خلال حياتهن لذلك من الهام الوقاية من هذه الأمراض ومعالجتها. إن مدى فعالية إجراءات الوقاية من التهاب شغاف القلب لدى المرضى الذين يخضعون لمعالجة أسنانهم كانت متضاربة في الأبحاث المختلفة. لذلك اقترحت الجمعية الأمريكية لطب الأسنان أن الوقاية من التهاب شغاف القلب يعد ضرورياً لدى المرضى الذين يعانون من أمراض قلبية عالية الخطورة للإصابة بالتهاب شغاف القلب وهي (إصابة سابقة بالتهاب شغاف القلب و أمراض القلب الخلقية ودسامات القلب الاصطناعية), ففي هذه الحالات السابقة تعد الوقاية من التهاب شغاف القلب أمراً ضرورياً عند إجراء أي معالجة تتضمن تداخلاً نازفاً على اللثة أو المخاطية الفموية.



والسكري والزهايمر والأمراض التنفسية وهشاشة العظام , وجميع هذه الأمراض تصيب النساء خلال حياتهن لذلك من الهام الوقاية من هذه الأمراض ومعالجتها. إن مدى فعالية إجراءات الوقاية من التهاب شغاف القلب لدى المرضى الذين يخضعون لمعالجة أسنانهم كانت متضاربة في الأبحاث المختلفة. لذلك اقترحت الجمعية الأمريكية لطب الأسنان أن الوقاية من التهاب شغاف القلب يعد ضرورياً لدى المرضى الذين يعانون من أمراض قلبية عالية الخطورة للإصابة بالتهاب شغاف القلب وهي (إصابة سابقة بالتهاب شغاف القلب و أمراض القلب الخلقية ودسامات القلب الاصطناعية), ففي هذه الحالات السابقة تعد الوقاية من التهاب شغاف القلب أمراً ضرورياً عند إجراء أي معالجة تتضمن تداخلاً نازفاً على اللثة أو المخاطية الفموية.

الحمل: يمكن أن تؤدي التغيرات الفيزيولوجية التي تحدث خلال الحمل إلى تغيرات واضحة في الحفرة الفموية مثل: التهاب اللثة الحلمي وأفات الفم واللثة الحميدة وحركة الأسنان وتآكل الأسنان ونخر الأسنان والتهاب النسج حول السننية. لذلك من الهام توضيح هذه التغيرات التي تصيب اللثة والأسنان خلال فترة الحمل للمرأة الحامل وتعزيز إجراءات العناية الفموية لديها للحفاظ على صحة الأسنان واللثة. وسنقوم بشرح كل من هذه التغيرات:



والسكري والزهايمر والأمراض التنفسية وهشاشة العظام , وجميع هذه الأمراض تصيب النساء خلال حياتهن لذلك من الهام الوقاية من هذه الأمراض ومعالجتها. إن مدى فعالية إجراءات الوقاية من التهاب شغاف القلب لدى المرضى الذين يخضعون لمعالجة أسنانهم كانت متضاربة في الأبحاث المختلفة. لذلك اقترحت الجمعية الأمريكية لطب الأسنان أن الوقاية من التهاب شغاف القلب يعد ضرورياً لدى المرضى الذين يعانون من أمراض قلبية عالية الخطورة للإصابة بالتهاب شغاف القلب وهي (إصابة سابقة بالتهاب شغاف القلب و أمراض القلب الخلقية ودسامات القلب الاصطناعية), ففي هذه الحالات السابقة تعد الوقاية من التهاب شغاف القلب أمراً ضرورياً عند إجراء أي معالجة تتضمن تداخلاً نازفاً على اللثة أو المخاطية الفموية.



سرطان الفم: كذلك يعد من الهام للمرضى طلب التحري عن سرطان

الحمل. نادراً ما يحتاج إلى استئصال إلا في حالات التي يسبب فيها ألماً شديداً أو نزفاً أو يتداخل مع الإطباق مسبباً صعوبة في المضغ .



3. حركة الأسنان: يمكن للثة والرباط والعظم حول الأسنان أن تضعف خلال فترة الحمل مما يسبب زيادة في حركة الأسنان.

4. تآكل الأسنان: يحدث بسبب التعرض إلى الحموض نتيجة الإقياء المتكرر أثناء فترة الحمل. ويمكن التخفيف من الحموضة بالمضمضة بيكربونات الصودا (ملعقة صغيرة من بيكربونات الصودا في كأس ماء) لتعديل حموضة الفم والوقاية من تآكل الأسنان.



1. التهاب اللثة الحلمي: هو رد فعل التهابي مرتفع اتجاه الجراثيم الموجودة في اللويحة السنية مسبباً انتباج ونزف اللثة لدى السيدات الحوامل وبشكل عام يزداد خلال الثلث الأخير من الحمل. السيدات اللواتي يعانين من التهاب اللثة قبل الحمل أكثر عرضة للإصابة بالتهاب اللثة الحلمي حيث يتفاقم التهاب اللثة الموجود لدى السيدة قبل الحمل أثناء فترة الحمل نتيجة لارتفاع مستوى الهرمونات الأنثوية خلال فترة الحمل. يمكن أن تساعد المضمضة بالماء والملح بتخفيف هذه الأعراض (ملعقة صغيرة من الملح في كأس ماء دافئ).



2. آفات الفم والثة الحميدة: تدعى أيضاً الورم الحلمي أو البثرة الحملية. تظهر في 5% من حالات الحمل وهي عبارة ورم يصل إلى قطر 2 سم , وغالباً يتشكل في منطقة الأسنان الأمامية. ويكون عادةً نتيجة رد الفعل الالتهابي تجاه الجراثيم اللثوية ويتراجع بعد انتهاء فترة

معدل الولادات المبكرة. ولكن يبقى من الضروري الحفاظ على عناية فموية جيدة ومعالجة التهاب اللثة خلال فترة الحمل لأنه من المؤكد تأثير صحة الفم للأم على صحة الجنين.



تقييم مستوى العناية الفموية لدى السيدة الحامل:

الحمل نقطة تحول هامة في حياة المرأة وحافز للمرأة للاهتمام بالصحة الفموية والصحة العامة. وبالرغم من ذلك فإن معظم الحوامل لا يزرن طبيب الأسنان لمعالجة الأسنان خلال فترة الحمل، حيث وجد أن 60% من الحوامل لم يقمن حتى بإجراء زيارة المتابعة الدورية لطبيب الأسنان خلال فترة الحمل. يمكن أن يساعد كل من طبيب الأسنان وطبيب النسائية السيدة الحامل بالبداية بالعناية الفموية ومتابعتها خلال فترة الحمل

5. **نخر الأسنان:** يمكن أن يسبب الحمل نخر الأسنان بسبب ارتفاع حموضة الفم وتناول المزيد من الأطعمة الغنية بالسكاكر نتيجة الحمل إضافة لانخفاض مستوى العناية الفموية قبل الحمل.

6. **التهاب النسيج حول السن:** يمكن أن يؤدي عدم معالجة التهاب اللثة إلى تطوره إلى التهاب النسيج حول السن كرد فعل التهابي تجاه الجراثيم الموجودة في اللويحة السنية. حيث يؤدي إلى تشكل الجيوب اللثوية وحول السنية وتخرّب اللثة والعظم حول السن مؤدياً إلى حركة الأسنان وفقدانها. 40% تقريباً من الحوامل لديهم أحد أشكال التهاب اللثة والنسيج حول السنية. وأكدت العديد من الدراسات على علاقة التهاب النسيج حول السنية بالولادات المبكرة والولادات ناقصة الوزن بسبب انتشار الجراثيم من اللثة عبر الدم لتصل إلى السائل الأمينوسي مسببة رد فعل التهابي قد ينجم عنه ولادة مبكرة. وبالرغم من ذلك فلم تستطع الدراسات إيجاد علاقة سببية بين الولادات المبكرة والتهاب النسيج حول السنية. لذلك لاتزال هناك حاجة للمزيد من الدراسات حول تأثير معالجة اللثة والنسيج حول السنية على خفض

متفقون على تقديم المعالجات لأسنان الحوامل ولكن العديد من أطباء الأسنان كانوا قلقين من مدى أمان تقديم معالجة الأسنان والأدوية أثناء الحمل. بينما كان أطباء النسائية أكثر ارتياحاً من أطباء الأسنان حول تقديم المعالجة السنية للحوامل بالرغم من أن قلة منهم من يقوم فعلاً بتحويل الحوامل إلى طبيب الأسنان لإجراء المعالجة المطلوبة. لذلك فإنه من الهام التأكيد على أهمية العناية الفموية ومعرفة أن المعالجات السنية آمنة أثناء الحمل يمكن أن يجعل الأطباء أكثر ارتياحاً بإرسال الحوامل لمعالجة أسنانهم أثناء الحمل.



خلال زيارة السيدة لعيادة النسائية قبل الحمل يجب أن يتحرى طبيب النسائية مستوى العناية الفموية لدى السيدة من خلال سؤالها عن إذا كان لديها انتباج أو نزف في اللثة أو ألم في الأسنان أو مشكلة في المضغ أو أي ألم أو مشكلة في الفم , كما يجب أن يسأل عن متى كانت

لتطوير عادات عناية فموية جيدة تدوم على مدى حياة المرأة. فمثلاً السيدات اللواتي ليديهن مستوى عناية فموية منخفض لديهن مستوى الجراثيم المسببة لنخر الأسنان مرتفع في اللعاب , وبالتالي يمكن لهذه الجراثيم أن تنتقل عبر تصرفات الأهل الطبيعية (كمشاركة الأكل بالمعلقة) إلى أطفالهم. لذلك فإن خفض عدد الجراثيم المسببة للنخر لدى الحوامل عبر العناية الفموية الجيدة يمكن أن يقي من تكاثر هذه الجراثيم لدى الأطفال مما ينقص من معدل نخور الأسنان المبكرة لدى الأطفال.



بالرغم من معرفة أطباء النسائية بالحاجة إلى عناية فموية جيدة خلال الحمل , فإن 80% منهم لم يتحرى أو يسأل عن مستوى العناية الفموية لدى السيدة في زيارات قبل الحمل. و94% منهم لم يرسل السيدات إلى طبيب الأسنان للتأكيد على إجراءات العناية الفموية وتعزيز العناية الفموية وجراء المعالجات السنية قبل حدوث الحمل. معظم أطباء الأسنان والنسائية



كما ينصح الأطباء عادةً باستخدام المضامض الفموية الحاوية على الكلورهيكسيدين والفلورايد والعلكة الحاوية على الاكزيبول لخفض الفوعة الجرثومية في الفم. ولم تشاهد أي ردود أفعال عكسية تجاه هذه المنتجات لدى الحوامل. لذلك يمكن أن تستخدم لدى السيدة الحامل دون أي قلق.

أما بالنسبة للحوامل اللواتي يعانين من الإقياءات المتكررة اثناء فترة الحمل فيمكن للمضمضة بمحلول بيكربونات الصودا (ملعقة صغيرة من بيكربونات الصودا في كأس ماء) أن تساعد في تعديل حموضة الفم.

معالجة الأسنان أثناء الحمل:

تنتشر الغالبية العظمى من أمراض الفم والأسنان بين فئات المجتمع الفقيرة بسبب عدم قدرتها على الحصول على الرعاية السنية المطلوبة. فقد وجدت الدراسات أن 35% من السيدات لم يزرن طبيب الأسنان خلال آخر سنة وكذلك 56%

آخر زيارة لها لطبيب الأسنان وإذا كانت بحاجة لإيجاد طبيب أسنان. وبناءً على إجابات السيدة يتوجب على الطبيب تشجيع السيدة على إجراء زيارات دورية لطبيب الأسنان خاصةً إذا كان مضي أكثر من ستة أشهر على آخر زيارة لها لطبيب الأسنان أو إذا كانت تعاني من أي مشكلة في الفم أو الأسنان , مع تطمين السيدة إلى أن إجراءات معالجة الأسنان آمنة بما تتضمنه من تصوير الأشعة مع استخدام حاجز الرصاص للحماية من الأشعة والتخدير الموضعي باستخدام الليدوكائين مع أو دون أدريالين خلال الحمل. الحالات الإسعافية التي تتطلب تدخلاً فورياً مثل قلع الأسنان والمعالجة اللبية والترميمية للأسنان المصابة بالنخور يمكن أن تجرى في أي وقت خلال فترة الحمل دون أي قلق لأن تأخير المعالجة يمكن أن يؤدي إلى تفاقم المشكلة. كما يجب التأكيد على تعزيز إجراءات العناية الفموية الروتينية كالحمد من الأطعمة والمشروبات الغنية بالسكاكر, إضافةً إلى تفريش الأسنان مرتين يومياً بمعجون أسنان غني بالفلورايد وتنظيف بالخيط السني يومياً وزيارة طبيب الأسنان مرتين سنوياً.

لديها إلى طبيب الأسنان. كما يتوجب على شركات التأمين إدخال معالجات الأسنان ضمن تغطية التأمين خاصة في فترة الحمل لما لذلك من أهمية على صحة الأم والجنين. كما يجب توعية السيدات إلى سلامة معالجة الأسنان خلال فترة الحمل. كذلك يتوجب على طبيب النسائية تحويل السيدة الحامل إلى طبيب الأسنان لدى وجود مشكلة إضافة إلى توعية السيدات إلى أهمية العناية الفموية من قبل حدوث الحمل وأثناء الحمل وبعده.



الخلاصة:

تعتبر الزيارات الدورية لطبيب الأسنان المفتاح للوصول إلى صحة الفم والجسم بشكل عام. وبالرغم من قلة الدراسات المتوفرة حالياً حول دور الرعاية السننية قبل حدوث الحمل على الجنين والحمل والولادة إلا أن جميع المعطيات التي توصلت إليها هذه الدراسات أكدت أن معالجة الأسنان خلال الحمل إجراء آمن تماماً ويجب

من السيدات الحوامل لم يزرن طبيب الأسنان خلال فترة الحمل. يرتبط الحصول على الرعاية السننية الدورية بشكل مباشر مع مستوى الدخل والوضع المادي حيث وجدت الدراسات أن السيدات الأفقر أقل حصولاً على الرعاية السننية المطلوبة. إضافة للوضع المادي هناك العديد من العوامل التي تلعب دوراً في الحصول على رعاية سننية جيدة منها: عدم تغطية شركات التأمين الصحي لمعالجات الأسنان ونقص الوعي الصحي وسوء التغذية والتدخين والمشروبات الكحولية إضافة إلى قلة أعداد الأطباء الذين يزودون المرضى بتعليمات العناية الفموية وأهمية الرعاية السننية الدورية ودور صحة الفم في الصحة العامة للإنسان.



ويمكن أن توجد جميع العوامل السابقة لدى السيدة الحامل لذلك يجب أن يكون طبيب النسائية على دراية بكل هذه العوامل لتحويل السيدة عند وجود هذه العوامل

من تشخيص أمراض الفم والأسنان والوقاية منها ومعالجته كلها إجراءات آمنة تماماً. وإعلام الحوامل إلى أن معالجات الأسنان الإسعافية والتي تتطلب تدخلاً فورياً على الأسنان (كقلع الأسنان والمعالجات اللبية والترميمية للأسنان المصابة بالنخرا) يمكن أن تجرى في أي وقت خلال فترة الحمل وأن تأخير المعالجة أو تأجيلها سيؤدي إلى تفاقم الحالة. أما بالنسبة للحوامل اللواتي يعانين من الإقياءات المتكررة أثناء فترة الحمل فيمكن للمضغطة بمحلول بيكربونات الصودا (ملعقة صغيرة من بيكربونات الصودا في كأس ماء) أن تساعد في تعديل حموضة الفم. توعية السيدات إلى أن العناية بالفم والأسنان تحسن الصحة العامة وتحد من انتشار الجراثيم المسببة للنخر إلى أطفالهن وبالتالي تخفف معدل الإصابة بنخور الأسنان لديهم. وتعزيز العناية الفموية الدورية من خلال تفريش الأسنان مرتين يومياً واستخدام الخيط بين السني يومياً إضافةً إلى زيارة طبيب الأسنان كل ستة أشهر إضافةً إلى الحد من تناول الأطعمة والمشروبات الغنية بالسكريات يمكن أن يحسن من مستوى العناية الفموية وبالتالي يحسن من الصحة العامة.

أن ينصح به السيدة الحامل لتحسين صحة فمها وصحتها العامة. حيث يؤدي تحسين صحة الفم لدى الأم إلى نقص انتقال الجراثيم المحدثه للنخر لدى أطفالها وبالتالي خفض معدل الإصابة بالنخور لديهم. بالنسبة للعديد من السيدات يعد طبيب النسائية الطبيب الأكثر زيارة خلال حياة السيدة لذلك يمكن أن يكون الجهة الأهم أو الوحيدة لتوعية السيدة حول أهمية صحة الفم على الصحة العامة سواء خلال فترة الحمل أو خارجها.

نصائح:

ينصح أطباء الأسنان والنسائية بالاستفسار عن صحة الفم لدى جميع المرضى خاصةً الحوامل إضافةً إلى تقييم مستوى العناية الفموية خلال أول زيارة بعد الحمل. كما يتوجب على طبيب النسائية تحويل السيدة الحامل إلى طبيب الأسنان عند وجود مشكلة في الفم أو الأسنان وفق تحويله خطية كما يقوم بتحويل السيدة إلى أي أخصائي آخر.



تطمين السيدات الحوامل إلى أن كل