



العناية بالفم لمرضى السكري



السكري هو حالة مزمنة تؤثر على ملايين الأشخاص حول العالم. الأشخاص المصابون بالسكري معرضون لخطر متزايد للإصابة بمشاكل صحة الفم. يهدف هذا الكتيب المعلوماتي للمرضى إلى تقديم معلومات مهمة حول رعاية الفم لدى مرضى السكري لمساعدة المرضى على الحفاظ على صحة فموية جيدة.

العلاقة بين السكري وصحة الفم

يمكن أن يزيد السكري من خطر الإصابة بمشاكل الأسنان مثل أمراض اللثة، والتسوس، وجفاف الفم، والعدوى. ارتفاع مستويات السكر في الدم يمكن أن يؤدي إلى تراكم البلاك، مما قد يسبب التهاب اللثة ومرض اللثة. يمكن أن يسبب مرض اللثة ألما وتورما ونزيفا في اللثة، وقد يؤدي في النهاية إلى فقدان الأسنان.





يمكن أن يسبب السكري أيضا جفاف الفم (جفاف الفم)، وهي حالة لا ينتج فيها الفم كمية كافية من اللعاب. يساعد اللعاب على غسل جزيئات الطعام والبكتيريا من الفم، لذا فإن نقص اللعاب قد يزيد من خطر التسوس وأمراض اللثة. يمكن أن تحدث العدوى أيضا بشكل أكثر تكرارا لدى مرضى السكري، بما في ذلك العدوى الفطرية مثل القعد، والعدوى البكتيرية مثل خراجات اللثة.

نصائح للعناية بالفم لمرضى السكري

هناك عدة خطوات يمكن للمرضى من السكري اتخاذها للحفاظ على صحة فموية جيدة.

التحكم في مستويات السكر في الدم

الخطوة الأهم للحفاظ على صحة الفم الجيدة هي التحكم في مستويات السكر في الدم. ارتفاع مستويات السكر في الدم يمكن أن يزيد من خطر الإصابة بمشاكل في الأسنان، لذا من المهم مراقبة مستويات السكر بانتظام واتباع نظام غذائي صحي وخطة تمارين كما وصفه الطبيب.

استخدم الفرشاة والخيط بانتظام

تنظيف الأسنان بالفرشاة مرتين يوميا والخيط مرة واحدة يوميا يمكن أن يساعد في إزالة البلاك والوقاية من أمراض اللثة. من المهم استخدام فرشاة أسنان ناعمة ومعجون أسنان يحتوي على الفلورايد. يساعد استخدام الخيط على إزالة جزيئات الطعام والبلاك من بين الأسنان وعلى طول خط اللثة.



استخدم غسول فم مطهر

غسول الفم المطهر يمكن أن يساعد في قتل البكتيريا وتنشيط النفس. من المهم اختيار غسول فم لا يحتوي على الكحول، لأن الكحول قد يسبب جفاف الفم وتهيج اللثة.

قم بزيارة طبيب أسنانك بانتظام

الفحوصات المنتظمة للأسنان مهمة للحفاظ على صحة الفم الجيدة. يمكن لطبيب الأسنان اكتشاف العلامات المبكرة لمشاكل الأسنان وتقديم العلاج قبل أن تصبح أكثر خطورة. يوصى بأن يزور المصابون بالسكري طبيب الأسنان مرتين على الأقل في السنة.

أخبر طبيب أسنانك عن مرض السكري لديك

من المهم إبلاغ طبيب الأسنان بمرض السكري وأي أدوية تتناولها. يمكن أن تساعد هذه المعلومات طبيب الأسنان في تقديم الرعاية والعلاج المناسبين.

الخاتمة

الحفاظ على صحة الفم الجيدة أمر مهم للجميع، وخاصة لمرضى السكري. يمكن أن يزيد السكري من خطر الإصابة بمشاكل الأسنان، بما في ذلك أمراض اللثة، والتسوس، وجفاف الفم، والالتهابات. التحكم في مستويات السكر في الدم، والتنظيف بالفرشاة والخيط بانتظام، واستخدام غسول فم مطهر، وزيارة طبيب الأسنان بانتظام، وإبلاغ طبيب الأسنان بمرض السكري كلها خطوات مهمة للحفاظ على صحة الفم الجيدة. إذا كانت لديك أي مخاوف بشأن صحة فمك أو تحتاج إلى معلومات إضافية، تحدث مع طبيب الأسنان أو مقدم الرعاية الصحية.