

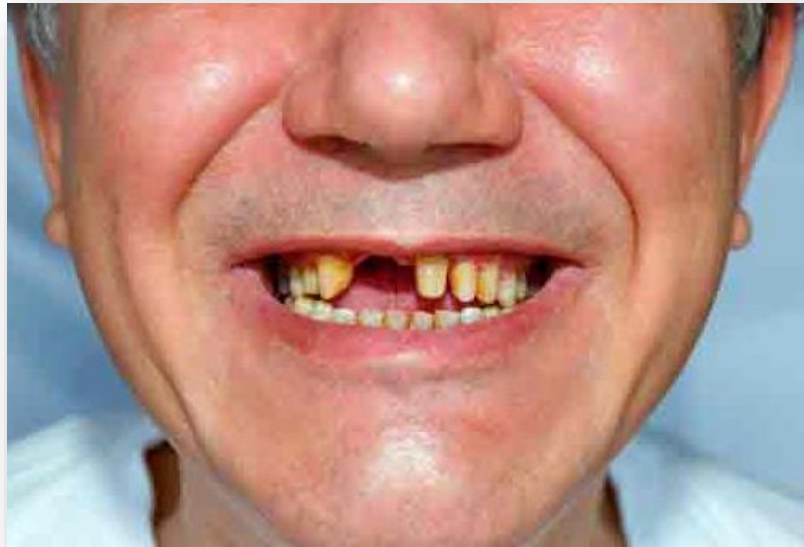
# العناية بالفم لمرضى السكري



مرض السكري هو حالة مزمنة تؤثر على ملايين الأشخاص حول العالم. الأشخاص المصابون بداء السكري معرضون بشكل متزايد لخطر الإصابة بمشاكل صحة الفم. يهدف كتيب معلومات المريض هذا إلى توفير معلومات مهمة حول رعاية الفم لمرضى السكري لمساعدة المرضى على الحفاظ على صحة الفم الجيدة.

### العلاقة بين مرض السكري وصحة الفم

يمكن أن يزيد مرض السكري من خطر الإصابة بمشاكل الأسنان مثل أمراض اللثة وتسوس الأسنان وجفاف الفم والالتهابات. يمكن أن يؤدي ارتفاع مستويات السكر في الدم إلى تراكم البلاك ، مما قد يسبب التهاب اللثة ويؤدي إلى أمراض اللثة. يمكن أن تسبب أمراض اللثة الألم والتورم ونزيف اللثة ، ويمكن أن تؤدي في النهاية إلى فقدان الأسنان.





يمكن أن يسبب مرض السكري أيضا جفاف الفم (جفاف الفم) ، وهي حالة لا ينتج فيها الفم ما يكفي من اللعاب. يساعد اللعاب على التخلص من جزيئات الطعام والبكتيريا من الفم ، لذلك يمكن أن يؤدي نقص اللعاب إلى زيادة خطر تسوس الأسنان وأمراض اللثة. يمكن أن تحدث العدوى أيضا بشكل متكرر عند مرضى السكري ، بما في ذلك الالتهابات الفطرية مثل مرض القلاع ، والالتهابات البكتيرية مثل خراجات اللثة.

## نصائح للعناية بالفم لمرضى السكري

هناك العديد من الخطوات التي يمكن للأشخاص المصابين بداء السكري اتخاذها للحفاظ على صحة الفم الجيدة.

### السيطرة على مستويات السكر في الدم

أهم خطوة في الحفاظ على صحة الفم الجيدة هي التحكم في مستويات السكر في الدم. يمكن أن يؤدي ارتفاع مستويات السكر في الدم إلى زيادة خطر الإصابة بمشاكل الأسنان ، لذلك من المهم مراقبة مستويات السكر في الدم بانتظام واتباع نظام غذائي صحي وخطة تمارين على النحو الذي يحدده الطبيب.

### نظف أسنانك بالفرشاة والخيط بانتظام

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

## استخدم غسول الفم المطهر

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

## قم بزيارة طبيب أسنانك بانتظام

فحوصات الأسنان المنتظمة مهمة للحفاظ على صحة الفم الجيدة. يمكن لطبيب أسنانك اكتشاف العلامات المبكرة لمشاكل الأسنان وتقديم العلاج قبل أن تصبح أكثر خطورة. من المستحسن أن يقوم مرضى السكري بزيارة طبيب الأسنان مرتين في السنة على الأقل.

## أخبر طبيب أسنانك عن مرض السكري

من المهم إبلاغ طبيب أسنانك عن مرض السكري وأي أدوية تتناولها. يمكن أن تساعد هذه المعلومات طبيب أسنانك على توفير الرعاية والعلاج المناسبين.

## استنتاج

الحفاظ على صحة الفم الجيدة أمر مهم للجميع ، ولكن بشكل خاص للأشخاص الذين يعانون من مرض السكري. يمكن أن يزيد مرض السكري من خطر الإصابة بمشاكل الأسنان ، بما في ذلك أمراض اللثة وتسوس الأسنان وجفاف الفم والالتهابات. إن التحكم في مستويات السكر في الدم ، وتنظيف الأسنان بالفرشاة والخيط بانتظام ، واستخدام غسول الفم المطهر ، وزيارة طبيب الأسنان بانتظام ، وإبلاغ طبيب أسنانك بمرض السكري ، كلها خطوات مهمة في الحفاظ على صحة الفم الجيدة. إذا كانت لديك أي مخاوف بشأن صحة فمك أو كنت بحاجة إلى معلومات إضافية ، فتحدث إلى طبيب الأسنان أو مقدم الرعاية الصحية.