

مرض السكري ونظافة الفم الجيدة

نظافة الفم الجيدة مهمة

يمكن أن يؤثر مرض السكري على صحة الفم والعكس صحيح. فهو يزيد من خطر التهاب دواعم الأسنان وتسوسها، وكلاهما يمكن أن يكون من مضاعفات مرض السكري. لذلك عليك الانتباه كثيرًا لفمك وأسنانك عندما تكون مصابًا بمرض السكري.



رسم توضيحي لتنظيف الأسنان.

للحفاظ على نظافة الفم الجيدة ومنع التهاب اللثة، يمكنك القيام بما يلي:

- نظف أسنانك بالمعجون مرتين في اليوم على الأقل. استخدم فرشاة أسنان صغيرة ناعمة أو فرشاة كهربائية.
- نظف أسنانك بحركات دائرية وتذكر أيضًا تنظيف لسانك بالفرشاة.
- استخدم معجون أسنان يحتوي على الفلورايد. الفلورايد يمنع تسوس الأسنان. يفضل أن يكون مكتوبًا على الأنبوب أنه يحتوي على فلورايد بتركيز 1450 جزء في المليون.
- ابصق بعد تنظيف أسنانك بالفرشاة، ولكن لا تتمضمض. بهذه الطريقة يحمي الفلورايد الموجود في المعجون الأسنان لأطول فترة ممكنة.
- حافظ على نظافة الفراغات بين أسنانك باستخدام أعواد الأسنان أو الفرشاة بين الأسنان أو خيط تنظيف الأسنان. ويفضل القيام بذلك كل يوم.

تحدث إلى أخصائي صحة الأسنان أو طبيب الأسنان إذا لم تكن متأكدًا من نوع فرشاة الأسنان أو معجون الأسنان الذي يجب عليك اختياره.

التهاب اللثة والتهاب دواعم الأسنان

إذا انتشر التهاب اللثة من اللثة إلى الأنسجة الداعمة للأسنان (اللثة والعظام)، فإنه يسمى عندئذ التهاب دواعم الأسنان. ومنذ عام 2003 و التهاب دواعم الأسنان يُعدُّ من المضاعفات المعترف بها لمرض السكري. وتحدث حالة

الالتهاب بسبب البكتيريا (البلاك) المتراكمة على سطح الأسنان أو على طول حافة اللثة. التهاب دواعم الأسنان يؤدي إلى تكسير الأنسجة الضامة والعظام، وبالتالي يمكن أن تصبح الأسنان رخوة، ويمكنها في الحالات الشديدة أن تتساقط.

يتعرض الأشخاص المصابون بداء السكري لخطر متزايد للإصابة بالتهاب اللثة الذي يمكن أن يتطور إلى التهاب دواعم الأسنان. هذا لأن ارتفاع نسبة السكر في الدم يضعف عملية الشفاء ومقاومة الالتهاب.

عندما يكون مستوى السكر في الدم 10-15 مليمول/لتر، يزداد تركيز السكر في اللعاب. يمكن أن يؤدي ارتفاع نسبة السكر في الدم لفترة طويلة إلى التهاب اللثة والتهاب دواعم الأسنان وتسوس الأسنان.

مرض السكري والتهاب اللثة غالبًا ما يشكّلان دوامة سلبية: وتتسبب الالتهابات في صعوبة ضبط مستويات السكر في الدم، وكلما كان ضبطها أسوأ، كلما زادت صعوبة علاج التهاب اللثة والتهاب دواعم الأسنان. لقد ثبت أن مرضى السكري الذين يتلقون علاجًا لالتهاب دواعم الأسنان غالبًا ما يحققون توازنًا أفضل في مستويات السكر في الدم وبالتالي يحتاجون إلى تقليل جرعتهم من الأدوية الخافضة لنسبة السكر في الدم.

الوقاية والعلاج

يمكن لأخصائي صحة الأسنان أو طبيب الأسنان إجراء تنظيف للأسنان، ولكن من المهم أن تحافظ على نظافة الأسنان ونظافة الفراغات التي بينها بنفسك. تحدّث إلى أخصائي صحة الأسنان أو طبيب الأسنان حول أفضل السبل للوقاية من التهاب دواعم الأسنان.

التدخين واستخدام السعوط يزيدان بشكل كبير من خطر الإصابة بالتهاب دواعم الأسنان. لذلك، من المهم تقليل استهلاك التبغ أو السعوط. ومن الأفضل الإقلاع عن التدخين تمامًا.

نقص اللعاب يمكن أن يسبب تسوس الأسنان

يستخدم اللسان اللعاب لتنظيف الأسنان من بقايا الطعام. اللعاب نفسه له أيضًا خاصية «شطف» الفم وتنظيفه.

وليس غريبًا أن يعاني مرضى السكري من انخفاض إنتاج اللعاب. لا ينبغي أن يكون انخفاض كمية اللعاب في الفم مصدر إزعاج في الحياة اليومية، ولكنه يزيد من خطر تسوس الأسنان، حتى لو كنت لا تتناول الكثير من السكر.

في بعض الحالات يمكنك أن تشعر بنقص اللعاب كأن تشعر مثلًا بجفاف في فمك، وقد يكون من الصعب بلع الطعام. انتبه إلى أن العطش وجفاف الفم يمكن أن يكونا أيضًا بسبب ارتفاع نسبة السكر في الدم.

يمكن لأخصائي صحة الأسنان أو طبيب الأسنان فحص ما إذا كان لديك القليل من اللعاب وقد يقترح عليك حلولًا مختلفة لعلاج المشكلة.

طاقم الأسنان الاصطناعية

يحتاج البعض إلى أسنان اصطناعية إما كبديل لبعض الأسنان (طقم أسنان جزئي) أو لجميع الأسنان (طقم أسنان كامل). إذا كان لديك طقم أسنان، فمن المهم تنظيفه بشكل صحيح حتى تحافظ على نظافة الفم.

من المهم أن تنام بدون طقم الأسنان. يحتاج الغشاء المخاطي / اللثة إلى الراحة والأكسجين لتقليل خطر الإصابة بالفطريات (التهاب الفم الاصطناعي). يوصى بتنظيف الأغشية المخاطية/اللثة بفرشاة ناعمة، واستخدام نكاشات الأسنان ذات الرأس اللين أو مناديل مبللة صالحة للاستعمال مرة واحدة. يجب تنظيف طقم الأسنان بالفرشاة قبل وضعه في الفم.

الاتصال:

إذا كانت لديك أية أسئلة أو استفسارات، يرجى الاتصال بالخدمة الاستشارية التمريضية "Sygeplejerådgivningen" على الهاتف 39680800 في أيام الأسبوع من الساعة الثامنة صباحًا حتى الرابعة عصرًا (08:00-16:00).

Steno Diabetes Center Copenhagen

Borgmester Ib Juuls Vej 83

Herlev 2730