

مشروع - نييتو (Niitty) 2018 - 2020

/https://projects.tuni.fi/niitty/

/www.facebook.com/niittyhanke/

رئيسة المشروع إرميلي نيمينين (Irmeli Nieminen).

البريد الإلكتروني: irmeli.nieminen@tuni.fi

الخبيرة آنا أيكاسالو (Anna Aikasalo).

البريد الإلكتروني: anna.aikasalo@tuni.fi

الخبيرة ياسمين كالجادين (Jasmin Kaljadin).

البريد الإلكتروني: jasmin.kaljadin@tampere.fi

المصادر ومعلومات إضافية:

مؤسسة الصحة والرفاهية (THL) 2013

دليل استشارات الأمومة للنساء الحوامل. التوصيات بشأن فعالية استشارات الأمومة للنساء الحوامل. دليل 29.

نقابة أطباء الأسنان الفنلندية صحة الفم للأم الحامل. تمت قراءته: 2019/11/15

مُتاح: <https://www.hammaslaakariliitto.fi/fi/suunterveys/suunterveys-eri-ikakausina/>

raskaus-ja-suunterveys/odottavan-aidin-suunterveys#.XdzXsEGxU2w

الصور: www.pixabay.com مالم يُذكر خلاف ذلك.



نييتو (Niitty) - نموذج التدريب العائلي الموجه من خلال دعم الأقران للمهاجرين

صحة الفم أثناء فترة الحمل والرضاعة

Suunterveys raskaus- ja imetysaikana





تأثير الحمل على صحة الفم

- الحمل وتغير الفعالية الهرمونية تؤثر على صحة الفم.
 - خطر تسوس الأسنان يزيد أثناء فترة الحمل
 - تزداد كمية البكتيريا الضارة (بما في ذلك العقدية الطافرة mutans streptokokit) في نهاية الحمل وأثناء فترة الرضاعة التقيؤ الغزير في بداية الحمل يُضعف سطح الأسنان
 - التهاب اللثة من الممكن أن يزداد أثناء فترة الحمل. من الممكن أن يتبع التهاب اللثة التهاب دواعم السن، أي التهاب الأنسجة التي تُثبت السن. هذا من الممكن أن يزيد من خطر ولادة الأطفال الخدج.
- كما أن النظام الغذائي أثناء فترة الحمل يؤثر على حالة الأسنان
- تُستعمل وجبات خفيفة بقدر أكثر أثناء فترة الحمل والرضاعة.
 - الوجبات الخفيفة تزيد من خطر تسوس الأسنان.



اعتني بأسنانك!



- يتوجب تنظيف الأسنان بالفرشاة صباحاً ومساءً.
- من الجيد أخذ الإكسيليتول (ksylitol) بعد تناول الطعام. من الممكن الحصول عليه كحبوب إكسيليتول أو كمُضيغة (علكة) إكسيليتول.
- الرعاية الجيدة للأم بالأسنان تُعزز أيضاً من صحة الفم للطفل.

من الجيد أن يذهب الوالدان أثناء فترة الحمل وعندما يكون الطفل الرضيع صغيراً لرعاية الأسنان!

