

## العناية بالفم وعلاجه لعائلة الامراة الحام

من الجيد أثناء فترة الحمل تغيير أطباع كل العائلة والأمر التي تم التعود عليها بحيث تكون الصحة الجيدة للفم ممكنة للطفل

### الأسنان

من المفضل فحص أسنان الوالدين وعلاجها قبل ولادة الطفل  
يزداد تعرض الأم للأمراض الفم خلال فترة الحمل  
الوجبات الخفيفة الكثيفة والغثيان أثناء فترة الحمل من الممكن أن يُعرض الأسنان للتسوس

### التنظيف

قم بتنظيف الأسنان بفرشاة لينة أو بفرشاة الأسنان الكهربائية وبمعجون أسنان يحتوي على الفلور مرتين فياليوم  
نظف الفراغات بين الأسنان بخيط تنظيف الأسنان أو بعود تنظيف الأسنان أو بفرشاة تنظيف الفراغات فيما بين الأسنان

### الطعام

الطعام المتنوع للأم هو الأفضل لتطور أسنان الطفل أيضا  
يُفضل أن تتعود العائلة كلها منذ فترة الحمل على نسق منتظم لتناول وجبات الطعام وتجنب الوجبات الخفيفة العبثية  
الماء هو أفضل مشروب عند العطش

### تسوس الأسنان أي نخر الأسنان لا ينتقل بالوراثة

تسوس الأسنان هو أحد الأمراض المعدية المزمنة الأكثر انتشارًا وشيوعًا في العالم  
تتم الوقاية من تسوس الأسنان من خلال الرعاية المنزلية بحرص وعناية فائقة  
تنتقل البكتيريا التي تُسبب تسوس الأسنان إلى الطفل من خلال لعاب الأشخاص المُقربين منه  
من الممكن الإصابة بالعدوى مباشرةً، عند بزوغ السن اللبني الأول، على سبيل المثال من خلال معدات الطعام  
تجنّب التقبيل من الفم و"تنظيف" اللهاية في فمك وتذوق الطعام بنفس الملعقة وتبريد الطعام من خلال النفخ عليه  
استعمال الوالدان بشكل منتظم لإكسيليتول الكامل يقلل من كمية البكتيريا في الفم ومن خطر إصابتها للطفل الرضيع