

مرض السكري وصحة الفم

تشرح ورقة الحقائق هذه كيف يمكن أن يؤثر مرض السكري على صحة الفم لديك وكيف يمكن أن يؤثر الحفاظ على صحة الفم الجيدة بشكل إيجابي على مرض السكري لديك.

كيف يؤثر مرض السكري على صحة الفم؟

يكون الشخص الذي لا يسيطر على مرض السكري لديه أكثر عرضة للإصابة بأمراض اللثة بمقدار الضعف مقارنة بالشخص الذي يسيطر على مرض السكري لديه.

لا يؤثر مرض اللثة على اللثة فحسب، بل يؤثر أيضًا على العظام التي تدعم الأسنان. وبالتالي فإن أمراض اللثة غير المعالجة يمكن أن تؤدي إلى فقدان الأسنان. لمزيد من المعلومات حول أمراض اللثة، اسأل طبيب الأسنان.

كيف تؤثر صحة الفم على مرض السكري؟

مرض اللثة هو مرض التهابي ناتج عن وجود البلاك على الأسنان في الفم. يمكن أن تؤدي العدوى طويلة الأمد، مثل أمراض اللثة غير المعالجة، إلى صعوبة التحكم في مستويات الجلوكوز.

ماذا يجب أن أفعل لتقليل خطر الإصابة بأمراض اللثة؟

- قم بتنظيف الأسنان بفرشاة أسنان ناعمة مرتين يوميًا لإزالة البلاك من الأسنان واللثة.
- نظف بين الأسنان يوميًا باستخدام الخيط أو الفرشاة التي تدخل بين الأسنان.
- يجب تنظيف أطقم الأسنان يوميًا لإزالة البلاك.
- أقلع عن التدخين لتحسين صحة الأسنان والصحة العامة.
- قم بزيارة طبيب الأسنان بانتظام. ومن المستحسن أن يقوم الشخص المصاب بالسكري بإجراء فحص لأسنانه كل ستة أشهر.
- يجب تنظيف الأسنان بشكل احترافي بانتظام من تراكم الجير.

حالات صحة الفم الأخرى المرتبطة بمرض السكري

- **تسوس الأسنان:** مرض السكري يغير اللعاب في الفم. توجد مستويات أعلى من الجلوكوز (السكر) في اللعاب المحيط بالأسنان. يحدث تسوس الأسنان عندما تقوم البكتيريا الموجودة في البلاك على الأسنان بتحويل السكر والكربوهيدرات المكررة إلى حمض. ولذلك، فإن ارتفاع مستوى الجلوكوز (السكر) في اللعاب يجعل الأسنان أكثر عرضة لخطر تسوس الأسنان. لمزيد من المعلومات حول تسوس الأسنان، اسأل طبيب الأسنان.

- **جفاف الفم:** جفاف الفم هو أحد المضاعفات الفموية لمرض السكري. سبب ذلك غير معروف ولكن قد يكون مرتبطًا بالبُوال (إنتاج كميات كبيرة بشكل غير طبيعي من البول) أو تغيرات في الغدد اللعابية. وجود جفاف الفم قد يزيد من خطر تسوس الأسنان وأمراض اللثة. يمكن لطبيب الأسنان تقديم المزيد من المعلومات والنصائح إذا كنت تعاني من جفاف الفم.
- **التهابات الفم:** يزيد مرض السكري وجفاف الفم من خطر الإصابة بالتهابات الفم مثل مرض القلاع. قد يستغرق التئام الجروح بعد عمليات الاستخراج أو جراحة الفم وقتًا أطول أيضًا.

هل يجب أن أخبر طبيب الأسنان عن مرض السكري؟

- إن مناقشة مرض السكري مع طبيب الأسنان سيساعده على وضع خطة للعناية بصحة الفم لمساعدتك في الحفاظ على صحة الفم.
- إذا كان طبيب الأسنان على علم بحالة مرض السكري لديك، فيمكن تحديد مواعيد في الأوقات التي يكون فيها مستوى الأنسولين لديك أكثر استقرارًا (أي في الصباح)

تذكّر

- إذا تم التحكم في مرض اللثة، فمن المرجح أن يكون التحكم في مستوى السكر في الدم أسهل.
- إذا تمت السيطرة على مرض السكري لديك، فستكون لديك مضاعفات صحية أقل أو أقل خطورة مما لو لم يتم التحكم في مرض السكري لديك.

للمزيد من المعلومات

- اتصل بطبيب الأسنان
- تفضّل زيارة www.health.qld.gov.au/oralhealth
- اتصل بـ 13 HEALTH على الرقم (13 43 25 84) للحصول على مشورة صحية سرية على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع
- البريد الإلكتروني oral_health@health.qld.gov.au