

فيروس نقص المناعة البشرية وصحة الفم

تشرح ورقة الحقائق هذه التغييرات التي يمكن أن تحدث في أفواه الأشخاص المصابين بفيروس نقص المناعة البشرية والخطوات التي يمكنهم اتخاذها للحفاظ على صحة الفم.

لماذا صحة الفم مهمة؟

التغيرات الفموية شائعة جدًا لدى الأشخاص المصابين بفيروس نقص المناعة البشرية. يمكن أن تنشأ بسبب ضعف الجهاز المناعي وكآثار جانبية للأدوية. يمكن أن تسبب هذه التغييرات الضيق وتؤدي إلى صعوبة في الأكل والنوم. ويمكن أن تتأثر حاسة الذوق أيضًا. هذا يمكن أن يؤدي إلى تغييرات في خيارات الطعام وأنماط الأكل أو انخفاض في الشهية. وهذا بدوره يمكن أن يؤثر على الصحة العامة والعافية وقدرة الجسم على التعامل مع الفيروس وبالطبع صحة الفم. قد يغير تسوس الأسنان وأمراض اللثة مظهر الشخص ويحتمل أن يؤثر على احترام الذات.

التغييرات الشائعة في الفم

جفاف الفم: يحدث جفاف الفم بسبب خلل في الغدد اللعابية مما يؤدي إلى انخفاض في كمية اللعاب المنتجة و/أو تغيير في جودتها. يمكن أن يكون جفاف الفم خفيفًا أو شديدًا ويمكن أن يتطور تدريجيًا.

قد يحدث جفاف الفم عند الشخص المصاب بفيروس نقص المناعة البشرية بسبب تورم الغدد اللعابية أو الآثار الجانبية للأدوية أو وجود عدوى أخرى أو استخدام المخدرات الترفيهية.

تشمل أعراض جفاف الفم وجود التهاب في الحلق وصعوبة في البلع والعطش المفرط ورائحة الفم الكريهة والإحساس بالحرق أو الوخز في اللسان أو الفم.

اللعاب هو دفاع الجسم الطبيعي ضد تسوس الأسنان. يعمل كخزان للمعادن مثل الفلوريد والكالسيوم والفوسفات، مما يساعد على تقوية ميناء الأسنان والحماية من تسوس الأسنان.

يغسل اللعاب أيضًا بقايا الطعام من حول الأسنان ويعادل الأحماض الضارة التي ينتجها البلاك والأطعمة والمشروبات ويحمي الأنسجة الرخوة في الفم ويمنع الالتهابات الفطرية.

إذا كنت تعاني من جفاف الفم، فقد يتمكن الطبيب أو طبيب الأسنان من المساعدة من خلال التعرف على السبب وعلاجه. قد يكون الأمر ببساطة مسألة تقليل تناولك للمشروبات التي تحتوي على الكافيين وزيادة كمية المياه التي تتناولها.

لتخفيف الضيق من جفاف الفم:

- خذ رشقات متكررة من الماء
- امضغ العلكة الخالية من السكر لزيادة تدفق اللعاب
- استخدم "بدائل اللعاب" (متوفرة في معظم الصيدليات)
- استخدم زجاجة رذاذ صغيرة لرش الماء في الفم على فترات متكررة.



تتعرض أسطح الأسنان الجافة أيضًا لخطر متزايد من التلف الناتج عن الحمض (من الأطعمة والمشروبات والعقاقير). للمساعدة في الحماية من التسوس و/أو التآكل، قد يوصي طبيب الأسنان أيضًا باستخدام غسول الفم بالفلوريد أو الجل أو معجون الأسنان ذو مستوى أعلى من الفلوريد.

الشّد والصريد (الطحن): يمكن أن يحدث الشّد على الأسنان وطحنها المعتاد إما أثناء النوم أو كفعل غير واع أثناء ساعات الاستيقاظ. يمكن أن تؤثر بعض أدوية فيروس نقص المناعة البشرية على مستويات النوم أو المزاج أو القلق وبالتالي تزيد من احتمالية الشّد والصريد.

يمكن أن يسبب الشّد والصريد (الطحن) تآكلًا شديدًا في الأسنان وألمًا في الفك والمفاصل. بالنسبة لأولئك الذين يعيشون مع فيروس نقص المناعة البشرية، قد تتفاقم مشكلة تآكل الأسنان بسبب جفاف الفم. جفاف الفم سيجعل الأسنان أكثر عرضة للتآكل.

استشر طبيب الأسنان للحصول على المشورة والعلاج.

تغيّر في الذوق: يمكن أن تحدث تغييرات في الذوق كأثر جانبي لأدوية فيروس نقص المناعة البشرية و/أو من مرض القلاع الفموي (داء المبيضات).

قد يساعد غسل الفم بالماء أو بغسول الفم المعادل قبل الأكل في التذوق. استشر الطبيب أو طبيب الأسنان للحصول على المشورة بشأن غسول الفم المعادل أو المنتجات الأخرى التي قد تكون مناسبة.

الالتهابات الشائعة

القلاع الفموي (داء المبيضات) هو عدوى فطرية في الفم و/أو الحلق. يوفر الجهاز المناعي الضعيف، كما هو الحال في الشخص المصاب بفيروس نقص المناعة البشرية، فرصة لفرط نمو الفطريات مما يؤدي إلى العدوى.

يحدث مرض القلاع الفموي عادةً على سبيل المثال لا الحصر، على مناطق اللسان وسقف الفم وداخل الخدين. يظهر على شكل بقع بيضاء صغيرة أو كبيرة. يمكن مسح هذه البقع بقطعة قماش، مما يؤدي إلى كشف الأنسجة الحمراء تحتها لتبدو مسلوخة. غالبًا ما يكون ملمس الفم مثل الفرو وشعور بالقرحة والحكة.

عندما لا تتم إدارة مرض القلاع، يمكن أن يسبب تغييرًا كبيرًا في الذوق وفقدان الشهية وفقدان الوزن اللاحق وتدهور عام في الصحة.

الأدوية المضادة للفطريات متاحة للاستخدام في الفم. قد يساعد غسول الفم المطهر أو الجل الذي يحتوي على الكلورهيكسيدين. بالإضافة إلى المشورة من الطبيب أو طبيب الأسنان، قد ترغب في طلب المشورة من اختصاصي التغذية أو خبير الأغذية فيما يتعلق بالنهج الغذائية للمساعدة في إدارة مرض القلاع الفموي.

يمكن أن يكون سبب **التهاب الشفة الزاوي** العدوى الفطرية و/أو البكتيرية وسوء التغذية أو نقص المناعة. يظهر على شكل تشقق وقشرة حمراء في زوايا الفم والتي غالبًا ما تنزف عند فتح الفم.

حافظ على رطوبة الشفاه لمنع العدوى باستخدام مرطب الشفاه ومارس نظافة الفم الجيدة واشرب الكثير من الماء. استشر الطبيب أو طبيب الأسنان للحصول على المشورة والعلاج.



يُعتقد أن *الطلاوة المشعرة الفموية* ناجمة عن فيروس "إبشتاين بار" وغالبا ما تحدث في وقت مبكر من الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية. إنها ليست خطيرة ولكن يمكن أن تكون مؤشراً على زيادة الحمولة الفيروسية لفيروس نقص المناعة البشرية. تظهر على شكل بقع بيضاء مطوية عادةً على اللسان أو في مناطق أخرى من الفم.

استشر الطبيب أو طبيب الأسنان للحصول على تشخيص دقيق ومشورة وعلاج.

أمراض اللثة (التهاب اللثة والتهاب دواعم السن) هي السبب الرئيسي في البلاك الجرثومي. تحتوي هذه الطبقة اللزجة عديمة اللون على ملايين الجراثيم وتتشكل باستمرار على الأسنان.

التهاب اللثة هو التهاب تورمي في اللثة، الذي يصبح أحمرًا ومنتفخًا وينزف بسهولة، خاصة عند تنظيف الأسنان بالفرشاة أو الخيط. نادرًا ما يكون التهاب اللثة مؤلماً ويمكن عكسه مع تحسين نظافة الفم. ومع ذلك، إذا لم تتم إدارة التهاب اللثة، فقد يؤدي ذلك إلى حالة أكثر خطورة من التهاب دواعم السن.

التهاب دواعم السن هو شكل حاد لا رجعة فيه من أمراض اللثة. يسبب التهاب دواعم السن التهابًا عميقًا في اللثة يؤثر على العظام التي تثبت الأسنان في مكانها. عادة ما يتطور التهاب دواعم السن ببطء وغالبًا ما يكون غير مؤلم. إذا تركت دون علاج، فقد يدمر التهاب دواعم السن الجزء المرفق الذي يحمل السن في العظم، تاركًا مساحة أو "جيبًا" حيث يمكن أن تتجمع المزيد من الجراثيم وتؤدي إلى فقدان دائم للعظم. تتخلخل الأسنان وقد تفقدها في النهاية.

قم بإزالة البلاك عن طريق تنظيف الأسنان بالفرشاة وعلى طول خط اللثة مرتين في اليوم باستخدام فرشاة أسنان ناعمة وعن طريق استخدام الخيط بانتظام. قم بزيارة طبيب الأسنان بانتظام. سيساعدك طبيب الأسنان على تطوير طريقة فعالة لتنظيف الأسنان وإزالة أي جير من حول الأسنان ومن أسطح الجذور.

يعقد التدخين بشكل خطير التهاب دواعم السن ويؤثر على صحة الفم بشكل عام. ومن بين الآثار الجانبية الأخرى، يقلل التدخين من تدفق الدم إلى اللثة وبالتالي قد يموه مشكلته الأساسية خطيرة.

حالات أخرى

تقرحات الفم يمكن أن تكون مؤلمة للغاية وتؤثر على قدرة الشخص على تناول الطعام. تظهر على شكل آفات حمراء تتميز بهالة من الالتهاب، غالبًا بغطاء أصفر رمادي. يمكن أن تظهر القرحة على أرضية الفم وعلى أنسجة اللثة المجاورة للأسنان وعلى اللسان وداخل الخدين.

يمكن أن ترتبط تقرحات الفم بضعف الجهاز المناعي أو الآثار الجانبية للأدوية أو الرضّ الموضعي في المنطقة. يمكن أن تكون تقرحات الفم أعراضًا لفيروسات أخرى، وبالتالي يجب ذكرها للطبيب أو طبيب الأسنان بمجرد ظهورها.

قد يساعد غسول الفم بالماء المالح (نصف ملعقة صغيرة من الملح في كوب من الماء الدافئ) على الشفاء ويوفر الراحة من تقرحات الفم. قد توفر المنتجات التي لا تحتاج إلى وصفة طبية من الصيدلية أيضًا راحة مؤقتة. في الحالات الأكثر استمرارية وشدة، قد تكون هناك حاجة إلى وصفة طبية.

إن **ورم كابوزي** هو نمو غير طبيعي (ورم) يحدث في المراحل المتأخرة من الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية. يظهر ورم كابوزي بشكل شائع على شكل بقع أرجوانية مسطحة أو مرتفعة على الجلد ويمكن أن يحدث أيضًا في الفم.

من المهم طلب المشورة من الطبيب أو طبيب الأسنان بمجرد ملاحظة أي تورمات أو نمو أو تغير غير عادي في لون الأنسجة الرخوة داخل الفم.

تساعد العلاجات المستخدمة لتعزيز جهاز المناعة لدى الأشخاص المصابين بفيروس نقص المناعة البشرية بشكل عام على حل آفات ورم كابوزي.

كيف أحافظ على صحة الفم؟

- تنظيف الأسنان بالفرشاة وعلى طول خط اللثة مرتين في اليوم باستخدام فرشاة أسنان ناعمة ومعجون أسنان يحتوي على الفلورايد.
- استخدام الخيط بانتظام لإزالة البلاك من بين الأسنان.
- شرب الكثير من ماء الصنبور.
- مضغ العلكة الخالية من السكر لزيادة اللعاب.
- تناول وجبات صحية ومتوازنة بشكل جيد واتباع الإرشادات الغذائية الأسترالية والتقليل من الأطعمة والمشروبات السكرية واختيار وجبات خفيفة صحية مثل الفواكه والجبن والخضروات.
- عدم التدخين.
- زيارة طبيب الأسنان بانتظام لإجراء الفحوصات والرعاية الوقائية والمشورة حول منتجات الرعاية المنزلية.

كيف أحصل على أقصى استفادة من علاقتي مع طبيب الأسنان؟

من الأفضل أن يتم تطوير مسار العناية بصحة الفم من قبل طبيب الأسنان بالشراكة معك ومع طبيبك.

هل أحتاج إلى الكشف عن حالتي بفيروس نقص المناعة البشرية؟

لا يوجد شرط قانوني للأشخاص المصابين بفيروس نقص المناعة البشرية للكشف عن حالتهم الصحية لاختصاصي صحي. ومع ذلك، غالبًا ما تظهر عدوى فيروس نقص المناعة البشرية مع بعض مشاكل صحة الفم الفريدة، وبالتالي فإن الكشف عن حالتك الصحية وتقديم تفاصيل عن أدويتك قد يؤدي إلى تحسين النتائج الصحية.

وتذكر، سواء تم الكشف عن حالتك الصحية أم لا، لكل شخص الحق في الحصول على علاج عادل ومناسب يتم تقديمه بطريقة الرعاية وبدون تمييز. ليس لديك أيضًا أي شرط قانوني للكشف عن حالتك الصحية لاختصاصي صحي من أجل حمايته. يتم تدريب ممارسي طب الأسنان على إجراءات مكافحة العدوى التي تقلل من خطر التعرض للفيروسات المنقولة بالدم.

تذكر

- ابحث عن طبيب أسنان يعمل بالشراكة معك ومع طبيبك للحصول على الرعاية المثلى. قم بزيارة طبيب الأسنان بانتظام لإجراء الفحوصات والرعاية الوقائية والمشورة حول منتجات الرعاية المنزلية.
- تأكد من ممارسة نظافة الفم الجيدة كل يوم لتقليل التعرض للعدوى الانتهازية.
- خذ بعض الوقت للنظر داخل الفم بحثًا عن علامات العدوى والتغيرات الواضحة.
- على الرغم من أن الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية والآثار الجانبية التي يمكن أن تحدث مع علاجه يمكن أن تجعل العناية بالأسنان صعبة، إلا أن هذه المشكلات نفسها تجعل العناية بالأسنان والفم أكثر أهمية.



لمزيد من المعلومات

- اتصل بطبيب الأسنان
- تفضّل بزيارة www.health.qld.gov.au/oralhealth
- اتصل بـ HEALTH 13 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

© The State of Queensland, Queensland Health, 2024.