



## اتخذ الإجراءات اللازمة للتقليل من خطر الإصابة بالتهاب اللثة المتقدم !

من الممكن الحفاظ على صحة جيدة للفم والأسنان وبالتالي تقليل خطر الإصابة بالتهاب اللثة المُتقدم من خلال الحفاظ على نسبة السكر في الدم ضمن القيم المستهدفة واتباع ممارسات مثالية لنظافة الفم، مثل

- استخدام فرشاة الأسنان: مرتين على الأقل في اليوم؛
- اختيار فرشاة أسنان ذات رأس صغير وشعيرات ناعمة. يجب تغييرها كل ثلاثة أشهر، أو عندما تنحني الشعيرات، أو بعد الإصابة بحمى شديدة أو مرض معدٍ.
- خيط الأسنان: مرة واحدة على الأقل في اليوم؛
- لإتمام تنظيف الأسطح التي لا تصل إليها الفرشاة، وهي مناطق يتطور فيها التسوس والتهاب اللثة المُتقدم.
- زيارة أخصائي صحة الأسنان: مرتين على الأقل في السنة؛ وإزالة أي تراكم للويحات السنية والجير.

## احجز موعداً مع طبيب الأسنان!

تُعدّ المواعيد المنتظمة مع طبيب الأسنان وأخصائي صحة الأسنان ضرورية ليس فقط للحفاظ على نظافة أمثل للفم، ولكن أيضاً للكشف المبكر عن أمراض اللثة، والتهاب اللثة المُتقدم، وتسوس الأسنان، وغيرها من مشكلات الفم والأسنان. فالكشف المبكر عن التهاب اللثة المُتقدم يسمح بالمعالجة السريعة، وبالتالي يحول دون فقدان الأسنان. من المُهم إعلام فريق رعاية الأسنان بأي تغيير يطرأ على حالتك الصحية.

## المصادر

نقابة أخصائي صحة الأسنان في كيبك  
ohdq.com  
masantemonsouire.com

نقابة أطباء الأسنان في كيبك  
odq.qc.ca  
maboucheensante.com

هل لديك أسئلة حول مرض السُّكري؟  
خدمة معلومات مرض السُّكري  
Service InfoDiabète  
514 259-3422  
1 800 361-3504  
infodiabete@diabete.qc.ca

L'école du diabète

Universi D  
universi-d.com

Diabète Québec  
diabete.qc.ca

Diabète Québec

# صحة الفم والأسنان ومرض السُّكري فهم التهاب اللثة المُتقدم

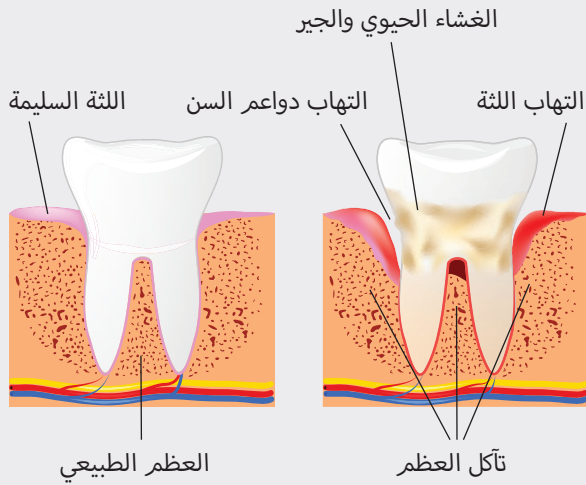
La santé de la  
bouche et des dents  
et le diabète  
Comprendre la parodontite



## ما هو التهاب اللثة المُتقدم ؟

هو التهاب وتدمير تدريجي للثة والعظم المحيط بسنّ واحدة أو عدة أسنان. ويُعزى ذلك في الغالب إلى تراكم اللويحات السنية والجير.

يؤدي تراكم اللويحات السنية إلى ما يلي < احمرار < تورم < ونزيف اللثة < التهاب اللثة < عدوى مزمنة + الجير < التهاب اللثة المُتقدم



## لماذا يجب التصرف؟

عادة ما يكون التهاب اللثة المُتقدم غير مؤلم، ويمكن أن يتطور بصمت دون ظهور أعراض واضحة. لكنه قد يؤدي في النهاية إلى فقدان الأسنان، خاصة عند الأشخاص الذين يعانون من ارتفاع متكرر في نسبة السكر في الدم.

يُعدّ مرض السُكري والتهاب اللثة المُتقدم حالتين تَؤثّران بشكل متبادل إحداهما على الأخرى؛ فالسُكري يمكن أن يفاقم التهاب اللثة المُتقدم، في حين أن هذا الأخير قد يُعيق التحكم الجيد في نسبة السكر في الدم.

ويمكن أن يؤدي مرض السُكري إلى عدة مضاعفات تؤثر على صحة الفم والأسنان، مما يسهم في تطور اللثة المُتقدم:

### آثار محتملة لمرض السُكري العواقب على صحة الفم والأسنان

انخفاض إفراز اللعاب	تقلّ من قدرة الفم على التنظيف الذاتي، مما يزيد من تراكم اللويحات السنية
ارتفاع نسبة السكر باللعاب، خاصة عند ارتفاع نسبة السُكري في الدم	يعزّز نمو البكتيريا داخل الفم
فقدان الكولاجين في اللثة	قد يساهم في تدمير البنية الداعمة للأسنان
ضعف الدورة الدموية في اللثة	يقلّ من الإمداد الغذائي ويُبطئ عملية الشفاء

## ما الذي يزيد من خطر الإصابة بالتهاب اللثة المُتقدم لدى الأشخاص المصابين بداء السكري ؟

- ارتفاع متكرر في نسبة السكر في الدم؛
- نظام غذائي غني بالسكريات؛
- نظافة فموية غير كافية؛
- التدخين؛
- العوامل الوراثية.

## هل يمكن علاج التهاب اللثة المُتقدم ؟

يهدف العلاج أولاً إلى إبطاء تقدّم فقدان العظام. وفي أغلب الحالات، يُوصى بتنظيف الأسنان عند أخصائي صحة الأسنان لإزالة الجير واللويحات، إلى جانب الحفاظ على نظافة يومية جيدة للأسنان. وقد تكون هناك حاجة لعلاجات إضافية، ونظرًا لاختلاف كل حالة عن الأخرى، فإن أفضل وسيلة لفهم مزايا ومساوئ كل علاج هي مناقشة الأمر مع أخصائي صحة الأسنان أو طبيب الأسنان.

كما أن هناك مضاعفات أخرى مُحتملة، منها

- متلازمة الفم الحارق (آلام في الفم)؛
- تخيّر في حاسة التذوق؛
- التهابات فطرية مثل القلاع الفموي؛
- زيادة ملحوظة في تسوس الأسنان؛
- تقرّحات.



يُمثل خطر الإصابة بالتهاب اللثة المُتقدم ضعف نسبة الخطر لدى الأشخاص المصابين بداء السكري مقارنةً بغيرهم.