

مجلة جولدن تايم سبا الشهرية

تجميل . استجمام . استرخاء. توازن.

WWW.GOLDENTIMESPA.COM 2024 jg.

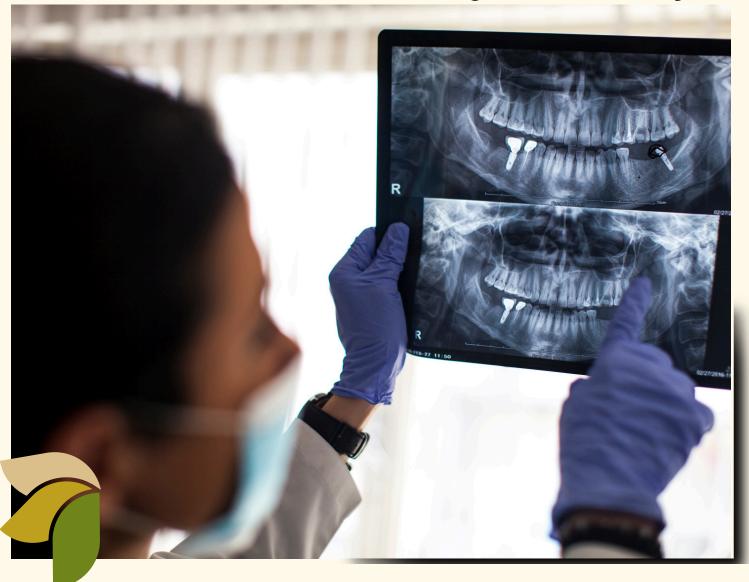
العناية بالفم والأسنان للحفاظ على صحة الجسم.

# Golden Time WELLING GOLDEN GOLDEN

**Beauty & Wellness** 



# تأثير العناية بالأسنان على الصحة العامة .



تعتبر العناية بالأسنان جزءًا أساسيًا من صحة الجسم بشكل عام. إن الحفاظ على نظافة الفم الجيدة يمكن أن يمنع العديد من المشاكل الصحية ويساهم في حياة أكثر صحة. فيما يلي بعض الروابط الرئيسية بين العناية بالأسنان والصحة العامة:

### الوقاية من أمراض الفم:

يساعد تنظيف الأسنان بالفرشاة والخيط وفحوصات الأسنان بانتظام على منع تسوس الأسنان وأمراض اللثة.

يمكن أن تؤدي أمراض اللثة غير المعالجة إلى التهاب اللثة, مما قد يسبب فقدان الأسنان ويؤثر على عظم الفك.

### صحة القلب:

سوء صحة الفم يمكن أن يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب. يمكن أن تدخل البكتيريا من اللثة المصابة إلى مجرى الدم وتساهم في تكوين لويحات في الشرايين, مما يؤدي إلى مشاكل في القلب والأوعية الدموية.

ويرتبط الالتهاب الناجم عن أمراض اللثة أيضًا بالسكتة الدماغية.

السكاب:

ً ... الأشخاص المصابون بداء السكري هم أكثر عرضة للإصابة بأمراض اللثة بسبب ارتفاع مستويات السكر في الدم.

يمكن لأمراض اللثة الشديدة أن تزيد من صعوبة التحكم في مستويات السكر في الدم، مما يخلق حلقة مفرغة.

### التهابات الجهاز التنفسي:

يمكن استنشاق البكتيريا من الفم إلى الرئتين، مما يسبب الالتهابات مثل الالتهاب الرئوب.

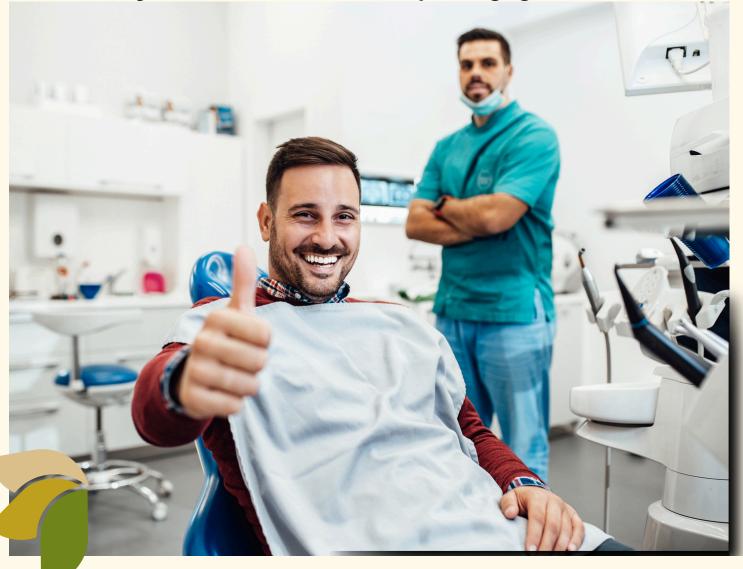
نظافة الفم الجيدة يمكن أن تقلل من خطر الإصابة بأمراض الجهاز التنفسي، وخاصة لدى كبار السن.

# مضاعفات الحمل:

النساء الحوامل اللاتي يعانين من سوء صحة الفم أكثر عرضة لخطر الولادة المبكرة وانخفاض الوزن عند الولادة.

يمكن للتغيرات الهرمونية أثناء الحمل أن تزيد من خطر الإصابة بأمراض اللثة، مما يجعل العناية بالأسنان أمرًا بالغ الأهمية للأمهات الحوامل.





## الالتهاب الجهازي:

يمكن أن يساهم الالتهاب المزمن الناتج عن أمراض اللثة في حدوث التهاب في أجزاء أخرى من الجسم.

وهذا يمكن أن يؤدي إلى تفاقم الحالات مثل التهاب المفاصل الروماتويدي ومرض التهاب الأمعاء.

### الصحة المعرفية:

تشير بعض الدراسات إلى وجود صلة بين ضعف صحة الفم والتدهور المعرفي أو الخرف.

قد تدخل البكتيريا من الفم إلى الدماغ عبر مجرى الدم، مما قد يساهم في التهاب الدماغ وتلفه.

### نصائح للعناية الجيدة بالأسنان:

- قم بتنظیف أسنانك مرتین یومیًا باستخدام معجون أسنان یحتوی على الفلورايد.
  - استخدام الخيط يوميا لإزالة البلاك وجزيئات الطعام بين الأسنان.
    - استخدم غسول الفم لقتل البكتيريا وإنعاش النفس.
  - تناول نظام غذائي متوازن قليل الأطعمة والمشروبات السكرية.
  - قم بزبارة طبيب أسنانك بانتظام لإجراء الفحوصات والتنظيفات.
- تجنب منتجات التبغي لأنها يمكن أن تسبب أمراض اللثة وسرطان الفم.
  - اشرب الكثير من الماء للمساعدة في التخلص من جزيئات الطعام والبكتيريا.



**EDITED FOR OUR VALUABLE CUSTOMERS** BY S.DAADOUCHA