



داء
السكري

وصحة الفم

نصائح للحفاظ على
صحة الأسنان واللثة





ما الذي يجب عليّ معرفته؟

يشتمل علاج داء السكري على أكثر من مراقبة مستويات سكر الدم، فإنه يتضمن أيضًا رعاية صحة أسنانك وصحة فمك بالكامل. يُعد مرضى السكري أكثر عرضة للإصابة بمرض اللثة ومشكلات صحة الفم الأخرى، ومنها جفاف الفم والتهابات الفم. بالإضافة إلى ذلك، يمكن لمرض اللثة أن يعرقل علاج داء السكري وقد يصعب من عملية التحكم في مستوى سكر الدم لديك.

إذا كنت تعاني من داء السكري، فإن التحكم في مستوى سكر الدم لديك والاهتمام بنظافة الفم الصحية وزيارة طبيب الأسنان بانتظام هي عوامل رئيسية للحفاظ على صحة فمك.





ما علامات سوء صحة الفم؟

- تورم اللثة أو نزيفها أو انحسارها (مرض اللثة)
- رائحة فم كريهة باستمرار
- جروح في الفم تأخذ وقتًا أطول للشفاء
- جفاف الفم
- ظهور بقع بيضاء في الفم (مرض القلاع)
- ألم الأسنان أو اللثة
- تخلخل الأسنان

يصاب ما يقرب من 22% من
الأشخاص الذين يعانون من
النوع 1 والنوع 2 لداء السكري
بمرض اللثة.¹



هل يتعين عليّ زيارة طبيب الأسنان؟

- هل تعاني احمرارًا أو نزيفًا أو تورمًا أو ألمًا في اللثة؟
- هل تعاني ألمًا في الأسنان؟
- هل تشتكي من جفاف الفم أو تهيجه؟
- هل تجد صعوبة في تذوق الطعام؟
- هل تشتكي من رائحة الفم الكريهة؟
- هل مر أكثر من 12 شهرًا منذ آخر فحص أسنان أجريته؟
- هل تشتكي من تخلخل الأسنان؟
- هل تجد صعوبة في المضغ؟

إذا كانت إجابتك بـ "نعم" عن أي من هذه الأسئلة، فقد حان وقت إجراء فحص الأسنان! احرص على إخبار طبيب أسنانك بداء السكري الذي تعانيه ومستوى A1C الحالي.





ما الذي يمكنني فعله للحفاظ على صحة فمي؟

- اجعل هذه العادات جزءًا من روتينك اليومي:
- نظّف أسنانك بالفرشاة مرتين يوميًا واستخدم خيط الأسنان يوميًا.
- اتبع نظامًا غذائيًا متوازنًا.
- قلّل من تناولك للسكر المضاف.
- حافظ على رطوبة جسمك.
- تجنب تعاطي التبغ والكحول.
- تحكم في سكر الدم.
- قُمْ بزيارة طبيب الأسنان بانتظام.
- راقب أي تغييرات تحدث في فمك بين فحوصات الأسنان.



لمعرفة المزيد من المعلومات عن داء
السكري، اتصل بالرقم **311** أو قُم بزيارة
الرابط **nyc.gov/health/diabetes**.

لمعرفة المزيد من المعلومات عن كيفية
الحفاظ على صحة فمك، قُم بزيارة الرابط
nyc.gov/health/teeth.

للحصول على مساعدة في العثور على مقدم
خدمات رعاية الأسنان بتكلفة منخفضة بالقرب
منك، اتصل بالرقم **311** أو قُم بزيارة الرابط
nyc.gov/health/map للحصول على مساعدة
في التسجيل في التأمين الصحي أو تجديده، اتصل
بالرقم **311** أو 347-665-0214 أو قُم بزيارة الرابط
nyc.gov/health/healthcoverage.