

السكتة الدماغية وصحة الفم

العناية بالأسنان واللثة أمر مهم بعد الإصابة بالسكتة الدماغية.

Stroke and oral health

Taking care of teeth and gums is important after a stroke

Arabic

يمكن أن تؤثر آثار السكتة الدماغية على قدرتك على تنظيف أسنانك ولثتك.

- تجعل من الصعب تنظيف أسنانك بالفرشاة.
- تؤدي إلى تراكم فضلات الطعام في فمك.
- تزيد من كمية الأحماض التي تبقى في فمك والتي قد تؤدي إلى تسوس الأسنان وأمراض اللثة.

آثار السكتة الدماغية:

- جفاف الفم
- صعوبة في البلع
- ضعف عضلات اللسان
- ضعف الذراعين واليدين
- انخفاض الإحساس في الفم
- ضعف عضلات الوجه.

الحصول على المساعدة

راجع أي مقدم رعاية صحية إذا كانت لديك أية مخاوف تتعلق بصحة فمك. إذا لم يكن مقدم الرعاية طبيب أسنانك، يمكن أن يكون:

- الطبيب العام
 - المعالج الفيزيائي
 - أخصائي أمراض النطق.
- اطلب منه أن يحيلك إلى طبيب أسنان قريب من منزلك. التعبير عن المخاوف هو أفضل وسيلة لمعالجة أية مشاعر قلق تتعلق بصحة الفم.

الفم السليم

يحسن:

- الإحساس في فمك
 - نطقك
 - صحتك العامة.
- ويخفف من مخاطر تعرّضك إلى:
- الإصابة بالتهاب رئوي
 - الإصابة بأمراض اللثة وتسوس الأسنان

نصائح مفيدة

- نظّف أسنانك مرتين في اليوم.
- حاول استخدام فرشاة أسنان إلكترونية لتسهيل تنظيف أسنانك.
- استخدم معجون أسنان منخفض الرغوة بالفلوريد.
- بعد تنظيف أسنانك، تذكّر أن تبصق وليس أن تشطف فمك بالماء.
- استخدم فرشاة سميكة المقبض للمساعدة على الإمساك بها.
- حافظ على رطوبة جسمك وذلك بشرب الماء طوال اليوم.
- اجلس بشكل مستقيم عند الأكل والشرب.
- افحص فمك بعد كل وجبة طعام للتأكد من عدم وجود فضلات طعام عالقة بداخله.
- اعمل فحوصات تفقيدية لأسنانك بصورة منتظمة.
- ينبغي على الذين يتبعون نظاماً غذائياً معدّلاً أن يتقيّدوا دائماً بنصائح أخصائي أمراض النطق.

خدمات الأسنان في نيو ساوث ويلز

يتم تقديم خدمات الأسنان الحكومية مجاناً للبالغين الذين يحملون إحدى بطاقات التخفيض التالية التابعة للحكومة الأسترالية:

- بطاقة تخفيضات أصحاب المعاش (pensioner)
- بطاقة الرعاية الصحية

- بطاقة الرعاية الصحية لكبار السنّ التابعة للكمونولث

لأخذ موعد للأسنان لدى خدمة أسنان حكومية، اتصل على الرقم 1800 679 336.

سوف يطلب منك الموظف تفاصيل بطاقة المديكير، وإذا كنت بالغاً، سوف تحتاج إلى تقديم تفاصيل عن بطاقة التخفيضات التي لديك.

وللعثور على طبيب أسنان خصوصي تفقّد الموقع الإلكتروني التالي لـ Australian Dental Association - Find a Dentist (الجمعية الأسترالية للأسنان - العثور على طبيب أسنان):

<https://www.adansw.com.au/Community/FindaDentist>