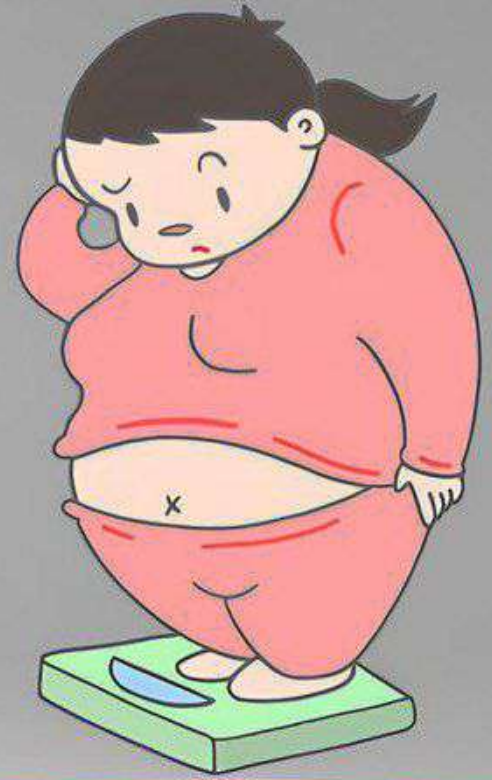


السمنة وعلاقتها بصحة الفم

ماهي السمنة؟
هي زيادة وزن الجسم
عن حده الطبيعي
نتيجة تراكم الدهون فيه.



ماهي اسباب السمنة

الوراثة

- غياب أو قلة ممارسة الرياضة
- قسرية النوم العكازي للوزن أو الأسرة
- بعض الأمراض مثل الغدة الدرقية غير السمنة
- تناول السكريات
- نقص الألياف مثل الأرز الأبيض



ماهي المتاعبات الصحية للسمنة أو زيادة الوزن؟

- الصدور والتعب والانتفاخ للبطن
- قسرة في التنفس
- صعوبة النوم
- ارتفاع ضغط الدم
- ألم المفاصل والتهاب



هل السمنة تؤثر على صحة الفم والأسنان؟



الوزن الصحي ومحة الأسنان

تناول الغذاء الصحي و المتوازن يسهم في الحفاظ على صحة الاسنان

الاطعمة الغنية بالفيتامينات و المعادن مثل الكالسيوم و فيتامين سي و الفسفور ، تعزز صحة الاسنان و تقوية العينا

الحفاظ على وزن صحي يقلل من خطر الامابة بأمراض اللثة

و مشاكل محة الفم المرتبطة بالسمنة



السمنة ومحة الأسنان

السمنة قد تزيد من خطر تسوس الاسنان

السمنة قد تزيد من احتمالية حدوث مشاكل اللثة مثل التهاب اللثة وقد تؤثر على مناعة الجسم و تجعل اللثة اكثر عرضة للالتهاب و التلف وفقدان العظم الفكوي مما يؤدي الى احتمالية فقد السن

السمنة قد تزيد من خطر حدوث مشاكل الهضم التي قد تؤثر على صحة الفم و الاسنان



تلتصق الوقايه في

استخدام الفرشاة ومعجون الأسنان بانتظام
استخدام الخيط السني أو المائي وغسول الفم
الالتزام بتناول غذاء متوازن وسليم
زيارة طبيب الاسنان بصفة دوريه

