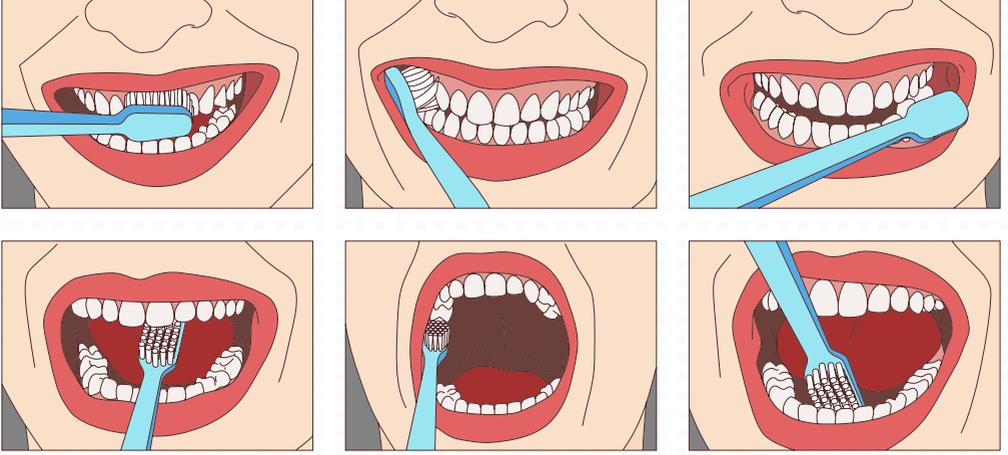


# نصائح لمرضى الأسنان أثناء انتشار فيروس كورونا (كوفيد-١٩)



## تنويه حول تقديم الرعاية لمرضى الحالات العاجلة أو الطارئة في ظل تفشي فيروس كورونا (كوفيد-١٩)

وفقاً لتعليمات وزارة الصحة العامة، فقد تقرر حصر مواعيد المرضى في مركز حمد للأسنان للحد من خطر تفشي فيروس كورونا (كوفيد-١٩).

خدماتنا تقتصر على الزيارات العاجلة والطارئة للمرضى خلال هذه الفترة.

## لتقديم خدمات الرعاية العاجلة أو الطارئة في العيادة، يجب أن تتوافر لدى المريض واحدة أو أكثر من الحالات التالية:

- ألم حاد في الأسنان (لا يمكن تحمله).
- تورم اللثة، والوجه، والرقبة.
- نزيف مستمر في الفم.
- الإصابة بالتهاب في الأسنان أو الاشتباه بذلك.
- رضوض الأسنان (مثل حدوث كسر في السن).

في حال كنت تعاني من واحدة أو أكثر من هذه الحالات، يرجى الاتصال على رقم #١٦٠٠٠ لتتسيق موعد عاجل مع طبيب الأسنان.

في حال شعورك بالمرض قبل قدومك إلى طبيب الأسنان -على سبيل المثال- إذا كنت تعاني من أعراض حمى، سعال، ضيق في التنفس والتهاب في الحلق - فعليك الاتصال على الخط الساخن #١٦٠٠٠ أولاً للحصول على نصيحة حول كيفية المتابعة.

## آلام الأسنان:

- استعمل مسكن ألم إذا احتاج الأمر (انظر قسم مسكنات الألم العادية).
- الاهتمام بنظافة الفم والأسنان باستخدام معجون أسنان الذي يحتوي على الفلورايد.
- تقليل السكريات مما يقلل احتمال تطور أي مشكله في الأسنان (كالتسوس).

## النزف اللثوي (خروج دم من اللثة):

- النزف اللثوي يكون بسبب التهاب باللثة ولن يتوقف حتى تتحسن نظافة الفم والأسنان لديك.
- استخدم الفرشاة والمعجون مرتين على الأقل يومياً مع التركيز على مكان النزف وتنظيفه لمدة أطول وبعناية أكثر.
- استخدم الخيط السني وأي أدوات أخرى للتنظيف بين الأسنان والمناطق التي لا تصل لها الفرشاة العادية.
- قد تساعد المضمضة المخصصة للتهابات اللثة (كلورهيكسدين) في تحسين النزف اللثوي.
- الرجاء مراجعة الصيدلي أو الطبيب للحصول على المضمضة المناسبة.

## النزف بعد عملية خلع الأسنان:

- النزف هو أمر طبيعي بعد الخلع بسبب الضغط الناتج عن الخلع، اللعاب والسائل الوردي الذي يخرج من مكان الخلع هو أمر طبيعي لا يدعو للقلق.
- تجنب المضمضة بقوة خلال اليوم الأول من خلع الأسنان.
- يجب العض على شاش طبي ومعقم لمدة ٣٠ دقيقة متواصلة. إذا لم يتوقف النزف عاود الاتصال بالطبيب.

## الألم بعد الخلع:

- وجود بعض الألم يعتبر طبيعي بعد الخلع لمدة ٣ - ٤ أيام.
- استخدم مسكن ألم عادي.
- تجنب المضمضة بقوة خلال اليوم الأول من خلع الأسنان وعضاً عن ذلك استخدم حمام مائي للفم بشكل خفيف (ملح بمقدار ملعقة شاي في كوب ماء دافئ) وذلك بعد كل وجبة طعام.
- إذا زاد الألم أكثر من أسبوع اتصل بطبيبك.

## انزعاج من طقم الأسنان المتحرك (الواسع):

- يمكن تعديل أي أجزاء حادة من الجهاز في البيت باستخدام ورق الصنفرة أو ميرد الأظافر.
- خذ مسكن ألم عادي عند الحاجة.
- اهتم بنظافة الفم والأسنان (إن وجدت) وقلل من الأطعمة السكرية لمنع حدوث أي تسوسات وزيادة الوضع سوءاً.
- قد تتوفر في بعض الصيدليات مادة لاصقة للأطقم مثل كوريغا الترا كريم، كين كريم و بإمكانك استعمالها كحل مؤقت حتى يتسنى لك رؤية طبيبك.
- في حال عدم إمكانية وضع طقم الأسنان واستخدامه بشكل مريح يفضل عدم وضعه حتى تحصل على موعد جديد مع طبيبك.

## سقوط التاج (التلبيسة) أو الوجه الخزفي (الفيوير):

- لا يستعجب القلق ولا يسبب ألم.
- استخدام الفرشاة والخيط السني بانتظام والتقليل من الأطعمة السكرية سوف يساعد على حماية اللثة والأسنان التي فقدت التلبيسة أو حول الجسور (التلبيسات) من التسوس وأمراض اللثة.

## سقوط الحشوات أو تشققها أو تعرضها للكسر

- المحافظة على نظافة الفم والأسنان والتقليل من السكريات يحمي الأسنان من التسوس الذي يؤدي إلى سقوط الحشوات أو كسرها
- يمكنك تناول مسكن عادي إذا تطلب الأمر

## التقرحات داخل الفم:

- القرحة الفموية تكون مؤلمة عادةً خلال يومين أو ثلاثة أيام من بداية ظهورها.
- الحفاظ على نظافة جيدة للأسنان والفم يقلل من حدة الألم.
- تناول مسكن للألم إذا استدعى الأمر.
- المضمضة بماء وملح لتجنب حدوث تقرحات
- ينصح بالتواصل مع الطبيب فقط عند ملاحظة قرحة كبيرة الحجم وموجودة منذ فترة.

## حساسية الأسنان:

- تنتج بسبب انحسار اللثة المحيطة بالأسنان بالتالي تظهر مساحة أكبر من الأسنان و ينكشف جذر السن.
- ضع معجون ضد الحساسية على المنطقة الحساسة من السن أو أي منطقه حساسة و اتركها لساعات.
- استخدم مسكن ألم عادي.
- اهتم بنظافة الأسنان والفم وقلل من الأطعمة السكرية لتجنب تسوس الأسنان وأمراض اللثة.

## مسكنات الألم العادية:

### البالغ:

- باراسيتامول ١٠٠٠ مليجرام أربع مرات يومياً.
- الرجاء تجنب استخدام البروفين و مشتقات الاسبيرين في حال الشك بأنك مصاب بكورونا كوفيد –١٩

### الأطفال:

- جرعة المسكن تعتمد على وزن الطفل لذلك يجب طلب النصيحة من الصيدلي من خلال الهاتف إذا لم تكن متأكد من الجرعة الدوائية المناسبة.

## نصائح عامة:

- ننصح المرضى بالاتصال على طبيب أسنانهم في حال حدوث أي تطور في مشاكل الأسنان التي يعانون منها.
- قد تحتاج إلى المتابعة مع طبيبك مستقبلاً لعلاج مشكلة أسنانك بشكل تام.
- حتى ذلك الوقت – حافظ على صحة فمك، لتحافظ على صحتك العامة!

## تم اتخاذ هذه الإجراءات للحفاظ على سلامتك وسلامة الآخرين – لذا يرجى مراعاتها.

- أفضل طريقة للحد من حاجتك لرؤية طبيب الأسنان هي الحفاظ على نظافة الفم باستمرار.
- نظف أسنانك مرتين يومياً باستخدام معجون الأسنان الذي يحتوي على مادة الفلورايد.
- قم بالغرغرة باستمرار باستخدام مضمضة مطهره للفم والأسنان أو عن طريق المضمضة بالماء والملح، وهي طريقة فعالة للحفاظ على نظافة الفم و الأسنان.

يرجى زيارة موقعنا الإلكتروني للحصول على نصائح حول كيفية التعامل مع مشاكل الأسنان الشائعة.