

# التهاب الفم: الوقاية منه وعلاجه

## التهاب الفم:

يتصف بالتهاب أغشية الطبقة الداخلية في الفم. وهي حالة مؤلمة تُؤثر غالبًا بالسلب على حياتك اليومية، بما في ذلك قدرتك على تناول الطعام والشراب وحتى الكلام.



## معلومات تهم المريض

- يجب أن تعلم أهمية معرفة المعلومات عن التهاب الفم والتدخل المبكر.
- يُحتمل إصابتك بقرح بالفم والتهاب الأغشية المخاطية بالفم.
- يجب أن تهتم بالنظافة الصحية الجيدة للفم.



## الوقاية منه



- ◀ اغسل فمك جيدًا باستخدام بيكربونات الصودا ومحلول ملحي أو منتج مماثل بانتظام.
- ◀ اغسل الأسنان ونظفها بخيط الأسنان بعد كل وجبة.
- ◀ استخدم معجون أسنان لطيف (على سبيل المثال: معجون أسنان للأطفال) وفرشاة أسنان لينة.
- ◀ تجنّب المواد المحتوية على الكحول وبيروكسيد الهيدروجين واليود ومشتقات الزعتر.
- احرص على القيام بفحوصات منتظمة لأسنانك.
- قم سريعًا بالإبلاغ عن أية أعراض أو علامات.
- ◀ تميل الأعراض إلى الحدوث مبكرًا؛ لذا يجب الإبلاغ عنها سريعًا بعد ظهورها لبدء التدخل المُبكر.
- ◀ اتصل بطبيب علاج الأورام أو بمقدم الرعاية الخاص بك عند ظهور أولى علامات الشعور بضيق في الفم و/أو إصابات تتداخل مع تناول الطعام والشراب.
- يجب الحذر عند تناول أية أطعمة حارة أو حامضية مالحة.

# دليل علاج التهاب الفم



الدرجة	الأعراض	العلاج
1	وجود التهابات مع عدم الشكوي (نظام غذائي عادي).	<ul style="list-style-type: none"> <li>العلاج باستخدام محلول ملحي (0.9%) أو غسول للفم لا يحتوي على الكحول مثل «Listerine zero» و اغسل فمك عدة مرات في اليوم.</li> </ul>
2	تظهر أعراض (لكن يمكنك التناول والبلع باتباع نظام غذائي معدّل).	<ul style="list-style-type: none"> <li>العلاج باستخدام مسكنات فم موضعية (على سبيل المثال: بنزوكاين، بوتيل أمينوبنزوات، هيدروكلوريد التتراكاين، منثول أو فينول benzocaine, butyl, aminobenzoate, tetracaine hydrochloride, menthol, or phenol) مع أو بدون كورتيكوستيرويدات موضعية (أي دهان تريامسينولون للفم «triamcinolone oral paste»).</li> </ul>
3	تظهر أعراض (مع عدم قدرتك على تناول الطعام أو الشراب بالفم بشكل كافٍ).	<ul style="list-style-type: none"> <li>تجنّب الأدوية المحتوية على الكحول وبيروكسيد الهيدروجين واليود ومشتقات الزعتر.</li> </ul>
4	أعراض شديدة (تؤثر على حياتك).	