



دانشگاه علوم پزشکی تهران

سلامت دهان و دندان در دوران بارداری

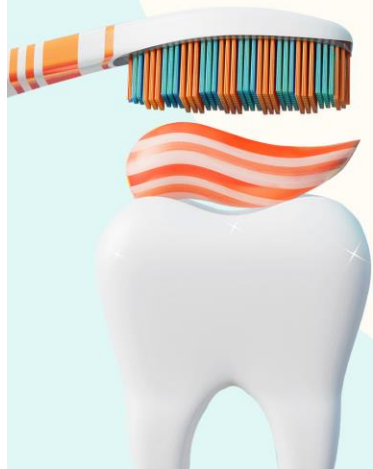
محمد حسین رضایی نائه

اساتید:

دکتر سیمین زهرا محبی

دکتر سمانه رازقی

دکتر فهیمه قطبی زاده وحدانی



خوردن غذاهای سالم

- دندان‌های کودک شما، بین ماه سوم و ششم بارداری زیر لته‌هایشان شروع به شکل گرفتن می‌کنند. به همین خاطر، دریافت مواد مغذی صحیح در این دوره، حائز اهمیت است. مقدار کافی پروتئین، کلسیم، فسفر و ویتامین‌های A و C و D داشتن دندان‌های سالم را برای کودک شما تضمین می‌کند.
- یک رژیم متعادل و مغذی (میوه جات و سبزیجات، گوشت‌ها، لبنیات، حبوبات و غلات) بخورید.
- از خوردن غذاها و نوشیدنی‌های شیرین اجتناب کنید. غذا‌های شیرین علاوه بر فلاکس معده باعث پوسیدگی دندان می‌شوند.
- اگر مشکل حالت تهوع دارید، مقادیر کم و دفعات بیشتر از غذاهای سالم را در طول روز میل کنید.

تمرین کردن رفتارهای سالم

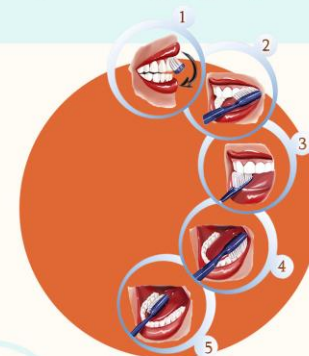
- حضور در کلاس‌های مراقبت پیش از بارداری
- استفاده نکردن از تمام فرآورده‌هایی حاوی تنباکو و دوری کردن از دود سیگار.
- از مصرف الکل اجتناب شود.
- استفاده از مکمل‌های آهن و فولیک اسید طبق توصیه پزشک مراقبت‌های پیش از بارداری
- دوبار در روز با خمیر دندان حاوی فلوراید مسواک بزنید.
- مصرف تنقلات شیرین را به حداکثر دو بار در روز کاهش دهید.
- میان وعده‌های سالم مانند میوه، سبزیجات و آجیل مصرف کنید.

گروه سلامت دهان و دندان پزشکی اجتماعی،
دانشکده دندانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی تهران

شماره تماس: ۸۸۰۱۵۹۶۰

بهداشت دهان و دندان را خوب تمرین کنید

- روزانه دو بار با خمیر دندان حاوی فلوراید، هر بار به مدت دو دقیقه همه سطوح دندان (بیرون، درون، سطح جونده) را مسواک بزنید و از نخ دندان حتما روزی یک بار استفاده شود. فلوراید از طریق استحکام مینای دندان به پیشگیری از پوسیدگی کمک می‌کند.
- بعد از مسواک، از گرداندن آب داخل دهان خودداری کنید؛ زیرا فلوراید محافظت کننده را از روی دندان می‌شوید و پاک می‌کند. صرفاً خمیر دندان اضافه را تف کنید.
- مهمترین زمان مسواک زدن در شب و قبل از خواب است چون میزان بزاق در خواب کاهش می‌یابد.
- بین وعده‌های غذایی، آب فراوان بنوشید.
- در صورت استفراغ، دهان خود را با یک قاشق چایخوری جوش شیرین با یک فنجان آب بشویید. استفراغ اسیدهای داخل دهان را افزایش می‌دهد که سبب سایش لایه‌ی درخشان و محافظت‌کننده‌ی روی دندان (مینا) می‌شود. مسواک زدن را یک ساعت به تاخیر بیندازید.



دریافت مراقبت‌های دندانپزشکی

- به دندانپزشک بگویید که باردار هستید و زمان وضع حمل شما کی است.
- تمام درمان‌های ضروری دندانپزشکی در دوره بارداری قابل انجام است و باید انجام شود.
- بهترین زمان برای درمان‌های دندانپزشکی، سه ماهه دوم بارداری است.
- بسیاری از داروهای ضد درد و بی‌حسی موضعی دندانپزشکی در دوران بارداری مجاز هستند.
- تهیه رادیوگرافی در دوره بارداری مجاز است و باید با پیشبند و گلوبند سربی محافظ انجام شود.
- قبل از بارداری و حین آن باید برای مراقبت‌های دهان و دندان روتین به دندانپزشک مراجعه کرد.



دلایل خوبی به جز سلامت دندان خودتان برای مراقبت اضافه‌تر از دهان و دندان در دوران بارداری وجود دارد. ارتباط بین بیماری لثه با تولد زود هنگام جنین و وزن کم هنگام تولد وجود دارد. همچنین، مادرها به عنوان منبع شایع انتقال باکتری عامل پوسیدگی به نوزادانشان شناخته شده‌اند. مادرانی که دهان و دندان سالمی عاری از پوسیدگی فعال دارند، با احتمال بیشتری کودکان سالم و بدون پوسیدگی زود هنگام دندان‌داری دارند. در واقع، تصمیم به سلامت نگه داشتن دهان و درمان پوسیدگی‌های دندان‌داری که در بارداری ایجاد می‌شوند، تصمیمی برای سلامت نگه داشتن کودکان هم هست.



سلامت دهان در دوران بارداری

در دوران بارداری، تغییرات فیزیولوژیکی رخ می‌دهد که ممکن است تاثیر منفی بر سلامت دهان و دندان داشته باشد و علائم و بیماری‌هایی مانند پوسیدگی دندان، التهاب و بیماری لثه و بوی بد دهان را ایجاد کند.

پوسیدگی دندان، به سبب تشکیل پلاک میکروبی اتفاق می‌افتد. پلاک میکروبی چسبناک و بدون رنگ است که روزانه روی دندان شکل می‌گیرد. تغییرات هورمونی در دوران بارداری، باعث افزایش التهاب و خون‌ریزی لثه و بوی بد دهان در حضور پلاک میکروبی می‌شود. مسواک زدن و نخ دندان کشیدن مؤثرترین راه‌های حذف پلاک از دندان و سلامت نگه داشتن سطوح دندان و بافت‌های لثه هستند.

