

بارداری و بهداشت دهان و دندان Pregnancy and oral health

چرا بهداشت دهان و دندان در دوران بارداری مهم است؟

به دلایل زیر مهم است که در دوران بارداری از دندان‌ها و لثه‌های خود مراقبت کنید:

- تغییرات هورمونی می‌تواند بر لثه‌های شما اثر بگذارد و باعث حساس‌تر شدن، تورم یا سرخی آنها شود. به این پدیده «التهاب لثه در دوران بارداری» یا بیماری لثه گفته می‌شود.
- التهاب لثه می‌تواند به بیماری‌های پریدنتال (لثه و استخوان) جدی‌تری بیانجامد. این امر می‌تواند خطر سایر عوارض بهداشتی، مانند دیابت و بیماری قلبی را افزایش دهد.

- سلامت دهان و دندان شما می‌تواند بر سلامت عمومی نوزاد در حال رشد شما تأثیر بگذارد. تحقیقات نشان می‌دهد که بیماری پریدنتال یا بیماری‌های لثه می‌تواند منجر به زایمان زودرس یا نوزاد با وزن کم شود. این نوزادان در معرض خطر بیشتری برای مرگومیر نوزادی یا ابتلا به مشکلاتی نظیر اختلالات رشدی، آسم و عفونت‌های گوش هستند.

چگونه می‌توانم دندان‌ها و لثه‌هایم را سالم نگاه دارم؟

سلامت دندان‌های شما می‌تواند تحت تأثیر نوع غذا، دفعات غذا خوردن و مدت زمانی که مواد غذایی روی دندان‌هایتان باقی می‌مانند، قرار بگیرد. زیست‌لایه یا بیوفیلم (پلاک دندان) روی دندان‌ها تشکیل می‌شود و می‌تواند حاوی باکتری‌های مضر (میکروب‌ها) باشد.

برای سالم نگاه داشتن دندان‌ها و لثه‌هایتان:

- دندان‌هایتان را دست کم دو بار در روز با خمیر دندان حاوی فلوراید مسواک کنید.
- مرز اتصال لثه و دندان‌ها که جرم به آن می‌چسبد را به دقت تمیز کنید.
- هر روز دندان‌هایتان را با نخ دندان تمیز کنید.
- در فاصله‌ی زمانی و عده‌ها و میان‌وعده‌های غذایی آب بنوشید. از جرعه جرعه خوردن مکرر نوشیدنی‌های شیرین یا اسیدی بپرهیزید.

- غذاهای سالم بخورید و خوراکی‌هایی که شیرینند یا به دندان‌ها می‌چسبند را محدود کنید. اگر گاه شیرینی می‌خورید، سعی کنید همزمان با وعده‌ی غذایی‌تان این کار را بکنید.

- پس از وعده‌ها و میان‌وعده‌های غذایی، دندان‌هایتان را مسواک کنید اگر این کار برایتان ممکن نیست، دهانتان را با آب یا مایع دهان‌شوی فلوراید دار بشویید.

- برای سلامت دهان و دندان شما و همچنین سلامت کلی شما و سلامت و ایمنی نوزاد، از کشیدن سیگار یا ویپ، نوشیدن الکل یا استفاده از کانابیس خودداری کنید.

- به طور مرتب برای مراقبت‌های دندان‌های افراد حرفه‌ای مراجعه کنید.

تهوع و استفراغ می‌تواند باعث شود که مقداری اسید معده در دهان شما باقی بماند که به دندان‌هایتان آسیب می‌رساند. پس از استفراغ، دهانتان را با مخلوط آب با یک قاشق چای‌خوری جوش شیرین بشویید. به مدت 30 دقیقه دهانتان را مسواک نکنید. می‌توانید با استفاده از مایع دهانشویه فلوراید دار دهانتان را خوشبو و دندان‌هایتان را حفاظت کنید.

آیا مراقبت دندان‌های حرفه‌ای در دوران بارداری بی‌خطر است؟

مراقبت از دندان‌ها و لثه‌هایتان بخش مهمی از داشتن یک بارداری سالم است.

تمیز کردن و معاینه‌ی منظم دندان‌ها در هر زمانی در دوران بارداری بی‌خطر است. حتماً به دندانپزشک یا بهداشتکار دهان و دندان بگویید که باردار هستید. اگر در دهان خود درد، تورم یا عفونت دارید، فوراً برای درمان اقدام کنید تا سلامت خود و نوزادتان حفظ شود.

آیا رادیولوژی، بیهوشی موضعی و مصرف دارو بی‌خطر است؟

عکسبرداری رادیولوژی دندان‌ها و بیهوشی موضعی برای درمان دندان‌ها در دوران بارداری بی‌خطر هستند. اگر به رادیولوژی نیاز داشته باشید، روپوش سربی که در مطب دندانپزشکی استفاده می‌شود از شما و کودکان محافظت خواهد کرد.

ممکن است برای درمان دندان‌هایتان مصرف برخی از داروها مورد نیاز باشد. بنا بر این مهم است که مطب

دندانپزشکتان از بارداری شما آگاه باشد. با دندانپزشک، بهداشتکار دندان یا داروساز خود مشورت کنید تا بدانید کدام داروها در دوران بارداری بی‌خطر هستند.

چگونه دندانهای فرزندم را سالم نگاه دارم؟

نوزاد شما دندانهای کاملاً شکل‌گرفته قبل از تولد دارد، اما این دندانها قابل مشاهده نیستند زیرا لثه‌ها آنها را پوشانده‌اند. شما با خوردن خوراکی‌های سالم در دوران بارداری و دریافت کلسیم و ویتامین D کافی، به نوزادتان کمک کنید تا دندانهایی قوی داشته باشد.

برای پیشگیری از انتقال باکتری به دهان فرزندتان:

- هر روز دندانهایتان را مسواک بزنید و از نخ دندان استفاده کنید

- برای چشیدن امتحان کردن غذای نوزادتان، از قاشق جداگانه استفاده کنید، و از اشتراک مسواک بپرهیزید
- پستانک‌ها را با صابون و آب تمیز کنید نه با دهان خود
- دست کم دو بار در سال به دندانپزشک مراجعه کنید

برای آگاهی بیشتر

برای آگاهی بیشتر در باره‌ی بارداری و بهداشت دهان و دندان، با دندانپزشک یا بهداشتکار دهان و دندان صحبت کنید، یا با برنامه‌ی دهان و دندان در واحد بهداشت همگانی محل خود تماس بگیرید.

برای آگاهی بیشتر درباره‌ی مراقبت دندان برای فرزندتان، اینجا را ببینید: [HealthLinkBC File #19 مراقبت‌های دندانپزشکی برای کودک نوزاد و نوپای شما](#).