

## بهداشت دهان و دندان

دوران بارداری زمانی است که شما مادر عزیز انگیزه بیشتری برای حفظ سلامت خود و کودک دل‌بندتان دارید. تحقیقات نشان داده است که به طور شگفت آوری سلامت دهان و دندان با بارداری های با دوام تر و سالم تر مرتبط است. چیزی به همین سادگی رابطه مستقیم با تولد نوزاد نارس دارد. خوشبختانه **بیماریهای دهان قابل پیشگیری** می باشند.

### ➤ تغییرات دهان و دندان در بارداری

خود مراقبتی کلید اصلی جلوگیری از ابتلا به بیماری های دهان و دندان است. پوسیدگی دندان پنج برابر بیشتر از آسم شیوع دارد و شایعترین بیماری مزمن انسانی است و باید به این نکته توجه داشت که



پوسیدگی قابل انتقال است. یک چهارم زنان در سنین باروری، پوسیدگی دندان دارند. پوسیدگی دندان بیماری است که در آن قندها توسط باکتری ها تخمیر و تبدیل به اسید میشوند و مینای دندان تخریب شده و پوسیدگی آغاز میگردد. زنان باردار به چند دلیل در معرض خطر بالاتر پوسیدگی دندان قرار دارند مثل:

➤ افزایش اسید در حفره دهان،

➤ تمایل زیاد به خوردن وقت و بی وقت مواد غذایی شیرین و

➤ توجه کم به بهداشت دهان به دلیل بی حوصلگی.

بنابراین مراجعه به دندانپزشک را نیز جز لیست اقدامات حتی پیش از بارداری خود بنویسید.

### ➤ مراقبت دندان‌ی



بهداشت دهانی خوب مقدار زیادی تورم لثه‌ها، خونریزی و دردناکی آن نواحی را کاهش می‌دهد که شامل:

مراقبت دندان‌ی منظم و پیشگیرانه،

مسواک زدن حداقل دو بار در روز و

با ملایمت نخ دندان کشیدن یک بار در روز است. نخ دندان را در فراموش نکنید!

این کار خطر ورم لثه را کاهش می‌دهد، عارضه رایجی که در آن لثه‌هایتان ملتهب و قرمز میشوند و حتی شروع به خونریزی میکنند.

### ➤ خونریزی و توده لثه‌ها

احتمالا متوجه شده‌اید که لثه‌های قرمز و متورمی دارید و حتی ممکن است زخمی، حساس یا موقع

مسواک زدن یا نخ دندان کشیدن، مستعد خونریزی باشند. طبق معمول کار هورمون‌های بارداری است که این بار لثه‌ها را تحریک میکند و با تغییر واکنش نسبت به باکتری پلاک‌های دندان‌ی، باعث می‌شود لثه‌ها ورم کنند. در سه ماهه دوم ممکن است مادر شاهد



رشد بیش از حد بافت لثه شود. در چنین شرایطی پزشکان احتمال می‌دهند این رشد غیرطبیعی به دلیل به وجود آمدن توده (اپولیس) در ناحیه لثه است. البته این نوع توده‌ها جای نگرانی ندارد. عمده‌ترین دلیل به وجود آمدن توده‌ها را می‌توان تجمع پلاک روی سطح دندان دانست. اپولیس لثه در ظاهر مانند میوه تمشک است و رگه‌های خونی به وضوح در آن مشاهده می‌شود. این نوع توده‌ها معمولا بعد از زایمان از بین می‌روند و اصلا نگران‌کننده نیستند.

## ➤ پیشگیری از پوسیدگی

اگر دچار تهوع و استفراغ صبحگاهی هستید باید بدانید حفره دهان تان در معرض اسید معده قرار می گیرد که می تواند باعث سایش مینای دندان و استعداد ابتلا به پوسیدگی شود. برای مقابله با این مشکل



علاوه بر تغییرات رژیم غذایی و شیوه زندگی، باید جهت حفظ سلامت دندان ها پس از استفراغ، **دهان خود را با محلول یک قاشق چایخوری جوش شیرین در یک فنجان آب بشوید** تا اسید خنثی شود، حتی شستشو با آب نیز مفید است. در ضمن **از مسواک زدن**

**بلافاصله پس از استفراغ خودداری** کنید و همیشه از مسواک هایی با پرزهای نرم استفاده نمایید تا خطر آسیب به مینای دندان کاهش یابد. دهان شویه های حاوی فلوراید می توانند از دندان های ساییده شده یا حساس محافظت به عمل آورند.

## ➤ یادآوری مراقبت های دهان و دندان در بارداری

در **ملاقات اول، دوم و سوم**، دهان و دندان مادر را از نظر وجود جرم، پوسیدگی، التهاب لثه، عفونت دندانی و آبسه بررسی می شود. درمان بیماری های دهان و دندان منعی در بارداری ندارد. به بانوان باردار توصیه می کنیم که هر زمان در طول این نه ماه به دندانپزشک مراجعه کردند، حتماً باردار بودن خود را به دندانپزشک یادآور شوند تا هم از درمان های خاص دوران بارداری برخوردار شوند و هم دندانپزشک احتیاط و مراقبت بیشتری را به کار بگیرد.

### دفعات معاینه دهان و دندان در بارداری

