

نکات کلیدی بهداشت دهان و دندان

اگر مادر دچار تهوع و استفراغ صبحگاهی است باید بداند حفره دهانش در معرض اسید معده قرار می گیرد که می تواند باعث سایش مینای دندان و استعداد ابتلا به پوسیدگی شود.



باید جهت حفظ سلامت دندانها **پس از استفراغ**

دهان با محلول **یک قاشق چایخوری جوش شیرین در یک فنجان آب** شستشو شود تا اسید خنثی شود، حتی شستشو با آب نیز مفید است.

در ضمن از مسواک زدن بلافاصله پس از استفراغ خودداری شده و همیشه از مسواک هایی با پرزهای نرم استفاده شود تا خطر آسیب به مینای دندان کاهش یابد.

ضروری است مادر جهت استفاده از **دهان شویه ها** با دندانپزشک مشورت کند.



استفاده از نخ دندان فراموش نشود!! مادر باید دوبار در روز نخ دندان کشیدن به طرز صحیح را جز عادت های خود تعریف کند، چرا که این کار خطر ورم لثه را کاهش می دهد.

در بارداری **لثه ها قرمز و متورم** می شوند و حتی ممکن است زخمی، حساس یا موقع مسواک زدن یا نخ دندان کشیدن، **مستعد خونریزی** باشند. علت آن **هورمونهای بارداری** است که این بار لثه ها را تحریک میکند و باعث ورم لثه ها می شود.



این هورمون ها همچنین باعث رشد بیش از حد بافت لثه میشوند. احتمالاً برخی مادران متوجه یک برجستگی کوچک روی لثه شان میشوند. این بافت رشد یافته در ظاهر مانند میوه تمشک است و رگه های خونی به وضوح در آن مشاهده می شود که به آن **توده بارداری (اپولیس)** می گویند. مشاهده اپولیس نباید

باعث نگرانی مادر شود، چرا که این توده ها کاملاً **بی ضرر و بی درد** هستند و خودشان بعد از زایمان از بین می روند.

در **ملاقات دوم، سوم و چهارم** بارداری دهان و دندان مادر از نظر وجود جرم، پوسیدگی، التهاب لثه، عفونت دندانی و آبسه توسط دندانپزشک بررسی می شود. درمان بیماری های دهان و دندان در بارداری تحت نظر دندانپزشک منعی ندارد. به مادران باردار توصیه می شود که حتماً باردار بودن خود را به دندانپزشک خود یادآور شوند.

یادآوری مراقبت های دهان و دندان در بارداری

با احتساب مراقبت قبل از ۶ هفته در پیشگیری از سقط خود به خودی

