



بارداری و بهداشت دندان Pregnancy and Dental Health

چرا بهداشت دندان در دوران بارداری مهم است؟

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

- 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.
- غذاهای سالم بنوشید و خوراکی‌هایی که شیرینند یا به دندانها می‌چسبند را محدود کنید. اگر گاه‌گاه شیرینی بخورید، سعی کنید همزمان با وعده‌ی غذایی‌تان این کار را بکنید.
- در دوران بارداری سیگار نکشید و الکل مصرف نکنید.
- تهوع و استفراغ در دوران بارداری می‌تواند باعث شود که مقداری اسید معده در دهان شما باقی بماند. پس از استفراغ، به مدت ۳۰ دقیقه دهانتان را مسواک نکنید. مسواک کردن همزمان با وجود اسید معده می‌تواند باعث پوسیدگی مینای دندانتان شود. دهانتان را با آب بشویید، یا یک قاشق چای‌خوری جوش شیرین را با آب مخلوط کنید. همچنین می‌توانید با استفاده از مایع دهان‌شوی فلوراید دار دهانتان را تمیز و دهانتان را حفاظت کنید.

- تغییرهای هورمونی در دوران بارداری می‌تواند بر لته‌های شما اثر بگذارد و باعث حساس‌تر شدن، تورم یا سرخی آنها شود. به این پدیده «التهاب لته در دوران بارداری» یا بیماری لته گفته می‌شود.

- در نبود مراقبت دهانی مناسب، التهاب لته می‌تواند به بیماری‌های پیرادندانی (لته و استخوان) جدی‌تری بیانجامد.

- بهداشت دندان نامناسب می‌تواند بر سلامتی کودک در حال رشد شما اثر بگذارد. پژوهش نشان می‌دهد که ممکن است ارتباطی بین بیماری پیرادندانی و زایمان پیش از موعد یا کم‌وزنی نوزاد وجود داشته باشد. این نوزادان بیشتر در معرض خطر دشواری‌های رشدی، آسم و عفونت گوش هستند، و ممکن است میزان خطر مرگ و میر نوزاد برای آنها بالاتر باشد.

آیا در دوران بارداری لازم است که دندانپزشکم را ببینم؟

مراقبت از دندانها و لته‌هایتان در دوران بارداری 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. هر گونه درد، تورم یا عفونت در دهانتان می‌بایست بی‌درنگ درمان شود تا شما و نوزادتان سالم بمانید.

چگونه می‌توانم دندانها و لته‌هایم را سالم نگاهدارم؟

دندانهای شما می‌توانند از آنچه می‌خورید و می‌نوشید، فاصله‌ی بین دفعات خوردن و آشامیدن شما، مدتی که غذا لابه‌لای دندانهای شما باقی می‌ماند، و نیز مدت زمانی که جرم روی دندانهایتان باقی می‌ماند تأثیر بپذیرند. جرم به لایه‌ی نازک چسبناکی گفته می‌شود که حاوی باکتری است. برای سالم نگاهداشتن دندانها و لته‌هایتان:

آیا عکس‌برداری، بیهوشی موضعی و مصرف دارو بی‌خطر است؟

عکس‌برداری از دندانها و بیهوشی موضعی برای درمان دندانها را می‌توان بدون خطر در دوران بارداری انجام داد.

- دندانهایتان را دست کم دو بار در روز با خمیر دندان حاوی فلوراید مسواک کنید.

- خط اتصال لته و دندانها که جرم به آن می‌چسبند را به دقت تمیز کنید.

- هر روز قبل از زمان خواب دندانهایتان را با نخ دندان تمیز کنید.

- در فاصله‌ی زمانی وعده‌ها و میان‌وعده‌های غذایی آب بنوشید. از جرعه جرعه خوردن مکرر نوشیدنی‌های شیرین بپرهیزید.

مصرف برخی داروها در دوران بارداری ممکن است امن نباشد. برای آگاهی از اینکه مصرف دارویی در دوران بارداری بی‌خطر هست یا نه، با داروساز، دندانپزشک و/یا مراقبتگر بهداشتی صحبت کنید. اگر نیاز به مراقبت دندان‌پزشکی داشته باشید، ممکن است داروهای معینی

نیاز باشد، پس مهم است که مطب دندانپزشک شما بدانند که شما باردار هستید.

چگونه دندانهای فرزندم را سالم نگاه دارم؟

دندانهای فرزند شما قبل از تولد به طور کامل شکل می‌گیرند، اما دیده نمی‌شوند چون لثه روی آنها را می‌پوشاند. شما با خوردن خوراکی‌های سالم در دوران بارداری و دریافت کلسیم و ویتامین D کافی، به نوزادتان کمک کنید تا دندانهایی قوی داشته باشد.

پس از تولد نوزادتان، مهم است که به مراقبت از بهداشت دندانتان ادامه دهید.

باکتری که باعث پوسیدگی دندان می‌شود می‌تواند از طریق بزاق به فرزندتان منتقل شود.

برای پیشگیری از انتقال باکتری به دهان فرزندتان:

- هر روز دندانهایتان را مسواک و از نخ دندان استفاده کنید.
- برای چشیدن امتحان کردن غذای نوزادتان، از قاشق دیگری استفاده کنید، و از اشتراک مسواک بپرهیزید.
- اگر تصمیم گرفتید که از پستانک استفاده کنید، آن را با آب و صابون تمیز کنید، نه با دهانتان.
- دست کم دو بار در سال به دندانپزشک مراجعه کنید.

آگاهی بیشتر

برای آگاهی بیشتر در باره‌ی بارداری و بهداشت 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، این پیوند را ببینید: www.HealthLinkBC.ca/healthfiles
www.HealthLinkBC.ca/healthfiles #19 مراقبت‌های دندانپزشکی برای کودک نوزاد و نوپای شما.