



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 لثه‌های خود مراقبت کنید:

- تغییرهای هورمونی در دوران بارداری 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 پیرا دندانی (لثه و استخوان) جدی‌تری بیانجامد. این امر می‌تواند خطر سایر عوارض بهداشتی (مانند دیابت و بیماری قلبی) را افزایش دهد
- بهداشت دندان نامناسب می‌تواند بر سلامتی کودک در حال رشد شما اثر بگذارد. پژوهش نشان می‌دهد که ممکن است ارتباطی بین بیماری پیرا دندانی 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

چگونه می‌توانم دندانها و لثه‌هایم 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 دندانهای باقی می‌ماند تأثیر بپذیرند. جرم به لایه‌ی نازک چسبناکی گفته می‌شود که حاوی باکتری است.

برای سالم نگاهداشتن دندانها و لثه‌هایتان:

- دندانهایتان را دست کم دو بار در روز با خمیر دندان حاوی فلوراید مسواک کنید
- خط اتصال لثه و دندانها که جرم به آن می‌چسبد را به دقت تمیز کنید
- هر روز قبل از زمان خواب دندانهایتان را با نخ دندان تمیز کنید

- در فاصله‌ی زمانی و عده‌ها و میان‌وعده‌های غذایی آب بنوشید. از جرعه جرعه خوردن مکرر نوشیدنی‌های شیرین و/یا اسیدی پرهیزید

- غذاهای سالم بخورید 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

- 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

- در دوران بارداری سیگار نکشید و الکل مصرف نکنید

- به طور مرتب مراقبت دندان حرفه‌ای خود را ادامه دهید

تهوع و استفراغ در دوران بارداری می‌تواند باعث شود که مقداری اسید معده در دهان شما باقی بماند که به دندانهایتان آسیب می‌رساند. پس از استفراغ، دهانتان را با آب بشویید، یا یک قاشق چای‌خوری جوش شیرین را با آب مخلوط کنید و دهانتان را بشویید. به مدت ۳۰ دقیقه دهانتان را مسواک نکنید. می‌توانید با استفاده از مایع دهانشوی فلوراید دار دهانتان را خوشبو و دندانهایتان را حفاظت کنید.

آیا مراقبت دندان حرفه‌ای در دوران بارداری بی‌خطر است؟

مراقبت از دندانها و لثه‌هایتان 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.

آیا عکس برداری، بیهوشی موضعی و مصرف دارو بی خطر است؟

عکس برداری از دندانها و بیهوشی موضعی برای درمان دندانها را می توان بدون خطر در دوران بارداری انجام داد. اگر عکس برداری لازم باشد، روپوش سربی که در مطب دندان پزشکی استفاده می شود از شما و کودکان محافظت خواهد کرد.

ممکن است برای درمان دندانهایتان مصرف برخی از داروها لازم باشد. بنا بر این مهم است که مطب دندانپزشکتان از بارداری شما آگاه باشد. برای آگاهی از دارویی که در دوران بارداری بی خطر هستند، با داروساز، دندانپزشک و/یا مراقبتگر بهداشتی صحبت کنید.

چگونه دندانهای فرزندم را سالم نگاه دارم؟

دندانهای فرزند شما قبل از تولد به طور کامل شکل می گیرند، اما دیده نمی شوند چون لثه روی آنها را می پوشاند. شما با خوردن خوراکی های سالم در دوران بارداری و دریافت کلسیم و ویتامین د کافی، به نوزادتان کمک کنید تا دندانهای قوی داشته باشد. 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

برای آگاهی بیشتر

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

برای آگاهی بیشتر درباره ی مراقبت دندان برای

فرزندتان، این پیوند را ببینید: [HealthLinkBC File](https://www.healthlinkbc.ca/healthfiles)

[#19 مراقبت های دندان پزشکی برای کودک نوزاد و نوبی شما.](#)