

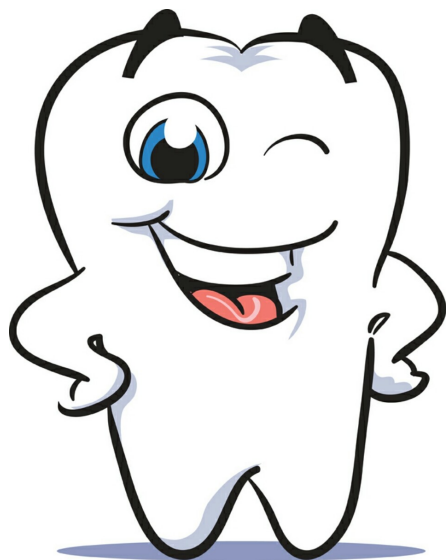


بیمارستان و دارالشفای حضرت زهرا (س) مرضیه

## بهداشت دهان و دندان برای

### مادران باردار

تاریخ بازنگری: مهر ماه ۹۶



### رعایت بهداشت دهان و دندان:

در دوران حاملگی مادر باید با محدود کردن مصرف مکرر مواد قندی و رعایت دقیق اصول بهداشتی مسواک و نخ دندان و جرم گیری به موقع مانع بروز مشکلات حاد و نیاز به درمان های دندانپزشکی شود چرا که در ماه های آغازین حاملگی شخص معمولاً مضطرب و عصبی است و سه ماهه اول از لحاظ رشد جنین بسیار مهم است بنابراین برای جلوگیری از بروز هر گونه نقص انجام امور دندانپزشکی باید موکول به سه ماهه دوم بشود همچنین ماه های آخر حاملگی نیز به علت بزرگی جنین قرار گرفتن زن حامله بر روی صندلی دندانپزشکی مشکل است و به علاوه وجود اضطراب حین معالجات برای مادر باردار مناسب نیست. بنابراین لازم است خانم ها پیش از بارداری با مراجعه به دندانپزشک خود کلیه خدمات لازم را دریافت کرده و در طی بارداری اصول بهداشتی را به دقت عمل کنند.

\*کانال تلگرام بیمارستان:

@zahrayemarziye

لازم است که در رژیم غذایی مادر به میزان کافی پروتئین کلسیم فسفر و ویتامین خصوصاً ویتامین آ، ث و دی داشته باشد.

ویتامین آ برای ساخت مینای دندان یعنی پوشش سفید و سخت دندان و ویتامین سی برای تشکیل عاج (ساختار داخلی دندان) ضروری است و ویتامین دی هم برای جذب فسفر و کلسیم در دندان لازم است. مصرف بالای مواد قندی و تنقلات بین وعده های غذایی باعث پوسیدگی می شود. بنابراین بهتر است بین وعده ای غذایی میوه تازه و سبزیجات مصرف کنید.

ویتامین آ برای ساخت مینای دندان یعنی پوشش سفید و سخت دندان و ویتامین سی برای تشکیل عاج (ساختار داخلی دندان) ضروری است و ویتامین دی هم برای جذب فسفر و کلسیم در دندان لازم است. مصرف بالای مواد قندی و تنقلات بین وعده های غذایی باعث پوسیدگی می شود. بنابراین بهتر است بین وعده ای غذایی میوه تازه و سبزیجات مصرف کنید.

اگر شما باردار هستید باید توجه بیشتری به بهداشت دندان ها و لثه هایتان بکنید . سلامتی دهان و دندان هایتان می تواند سلامت کودکان را تحت تاثیر قرار دهد . به همین علت لازم است که در این دوران بیش از پیش اصول بهداشتی دهان و دندان را رعایت کنید . شاید شما بارها این گفته را شنیده باشید که به ازای هر حاملگی یکی از دندان هایتان را از دست می دهید و اینکه کلسیم لازم برای بدن جنین از دندان های مادر تامین می شود اما هر دوی این باورها بی اساس و اشتباه است . کلسیم مورد نیاز بدن شما توسط رژیم غذایی تان تامین می شود و کمبود کلسیم غذایی هم از طریق ذخیره استخوان ها جبران می شود از دست دادن دندان ها نتیجه پوسیدگی دندان ها یا بیماری لثه است و بارداری هیچ تاثیر مستقیمی بر روی این موضوع ندارد خیلی از خانم ها حین بارداری خصوصاً در سه ماه اول و یار دارند و همین آن ها را متمایل به خوردن شیرینی ها می کند و می دانیم که باکتری ها دهان مواد قندی را تبدیل به اسید کرده منجر به پوسیدگی دندان می شوند .

بنابراین چنانچه مراقبت های دهانی دندانی به درستی صورت نگیرد خطر پوسیدگی بالا می رود . بنابراین نوشیدن آب پس از مصرف مواد غذایی و استفاده از دهانشویه ها و حداقل دو بار مسواک در روز مانع پوسیدگی خواهد شد .

### بیماری های لثه :

مادران با لثه های سالمتر کودکان سالمتری خواهند داشت . مشخص شده است که احتمال تولد کودکان ناقص یا کم وزن در مادران دارای عفونت لثه ای ۷/۵ برابر بیش از زنان سالم است . در دوران بارداری به علت تغییر در هورمون های زنانه احتمال تشدید بیماری های لثه هست و این حالت خصوصاً در ماه دوم بارزتر می شود و اوج آن در ماه هشتم است .

### علائم بیماری لثه عبارتند از:

قرمزی ، تورم ، حساسیت ، بعضاً خونریزی لثه که اگر به موقع درمان نشود تبدیل به مشکلات جدی تر و حتی از دست دادن دندان ها می شود .

### تومور حاملگی چیست؟

حاملگی ممکن است منجر به ایجاد یک منطقه قرمز روشن با سطحی مشابه توت فرنگی روی سطح لثه در نواحی دندان های قدامی و همچنین بعضاً در نواحی مختلف خلفی شود که این حالت را تومور حاملگی می گویند . این اتفاق اکثراً در سه ماهه دوم رخ می دهد و سریعاً رشد می کند . پس از زایمان اکثراً این حالت برطرف می شود ولی ممکن است جراحی هم لازم شود . چنان چه در موقع جویدن غذا تومور بین دندان ها قرار گیرد به ناچار باید به طور اورژانسی حذف گردد . به هر حال مراقبت های مرتب و رعایت بهداشت دهان و دندان برای پیشگیری و کنترل این حالت لازم است .

### تغذیه و بارداری :

هر آنچه اکنون شما در طی بارداری بخورید بر روی رشد و نمو دندان های کودکان تاثیر می گذارد . رشد اول دندان های جنین بین ماه های دوم و سوم بارداری شکل می گیرد و لازم