

مراقبت دندانی برای مادران حامله دار

مراقبت از صحت کلی خود در دوران حاملگی بسیار مهم است. صحت دندان ها به همان اندازه مهم است و میتواند بر سلامت طفل در حال رشد شما تأثیر بگذارد.



- در ماه ۳ و ۴ حاملگی، دندان های شیری شما در حال رشد هستند.
- نوزادان شیرده حاله هم ممکن است دچار پوسیدگی شوند. شیر مادر حاوی قند است و دندان های طفل باید هر روز با یک دستمال پاک و مرطوب پاک شوند.
- بین ۳۰ تا ۴۰ دقیقه طول می کشد تا دهان شما پس از نوشیدن نوشیدنی با PH بسیار اسیدی به سطح pH مطلوب بازگردد.
- قند مایع و قندهای چسبیده وجود دارد. قندهای مایع مانند نوشابه و جوس را باید با نی مصرف کرد تا دندان ها را دور بزند. میتواند شستشو با آب بعد از نوشیدن این نوشیدنی ها به خنثی کردن دهان کمک کند. قندهای چسبیده مانند آب شکر و میتوانند بیشتر از قندهای مایع در دهان باقی بمانند.
- جویدن آدامس بدون قند حاوی زایلینول میتواند جریان بزاق را بعد از غذا تحریک کند و با کاهش اسیدهای پلاک و تقویت دندان ها از پوسیدگی جلوگیری کند.

شستشو

شستشو میتواند به پاکسازی دهان از مواد غذایی و باقی مانده ها کمک کند.

انواع مختلفی از با آب شستن برای شرایط خاص وجود دارد.

1. با آب میتواند دهان را از محیط اسیدی خنثی کند. هر زمان که غذاها یا نوشیدنی های اسیدی مصرف می کنید، شستشو با آب توصیه میشود.
2. دهان شویه ضد میکروبی میتواند به کاهش میزان پلاک باکتریایی کمک کند و میتواند به پیشگیری از التهاب لثه دندان کمک کند. استفاده از دهان شویه ضد میکروبی جای برس زدن و نخ دندان کشیدن را نمی گیرد.



چیزهایی که با طفل باید از آنها اجتناب کرد

- ♦ از بوسیدن لب های طفل خودداری کنید. بوسیدن لب های طفل میتواند باکتریایی را که باعث ایجاد سوراخ میشوند، از والدین به نوزادانشان منتقل کند.
- ♦ پدري/مريم پستانک را برای پاک کردن و بازگرداندن او به دهان طفل در دهان خود قرار میدهد.
- ♦ از خواباندن طفل با جوشک در دهان خودداری کنید. این میتواند به جلوگیری از نشستن قندها بر روی دندان ها کمک کند.
- ♦ از دادن نوشیدنی های حاوی قندهای اسیدی بالا مانند نوشیدنی های میوه ای، نوشابه و جوس در طول روز یا شب ها برای خوابیدن به طفل خودداری کنید.



منابع :

1. انجمن دندانپزشکی آمریکا. (2019). حاملگی برگرفته از <https://www.mouthhealthy.org/en/babies-and-kids/healthy-habits>
2. Harris, N., Garcia-Godoy, F. & Nathe, C. (2009). دندانپزشکی پیشگیری اولیه (چاپ هفتم). نیوجرسی: آموزش پیرسون.

ایجاد شده است: ۰۴ فبروری ۲۰۲۰

نکات صحی دهان در دوران حاملگی

- در صورتیکه استفراغ می‌کنید، دهان خود را با آب بشویید تا اسید مضرى که می‌تواند روی دندان‌های شما تأثیر بگذارد، از بین برود.
- وقتیکه گاز گرفتن یا خوردن غذاهای گرم یا سرد مراقب علائم دندان درد یا حساسیت باشید.
- پیش از مصرف هر گونه داروی طبیی دهان برای دندان درد یا حالت تهوع با داکتر شما مشورت کنید.
- مراجعه منظم به داکتر دندان برای نظافت و چک آپ حرفه ای توصیه میشود.

- میوه ها و سبزیجات تازه را جایگزین شیرینی کنید.
- از یک رژیم غذایی متعادل استفاده کنید. میان وعده متوسط.
- پرهیز از مصرف تنباکو، الکل و مواد مضر مواضع
- یاد داشته باشید: برس بزنید، نخ دندان بکشید، آبکشی کنید.

التهاب لثه حاملگی

هورمون‌ها شایع ترین علت این نوع خفیف بیماری لثه هستند که بر زنان حامله تأثیر میگذارد.

- لثه‌های متورم و قرمز روشن
- لثه به لمس حساس است
- افزایش خونریزی لثه‌ها
- بعد از تولد کاهش می‌یابد

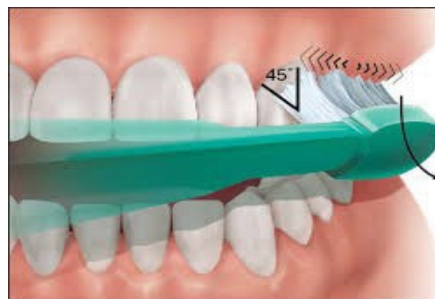


- حالت تهوع و استفراغ میتواند اسید معده را روی دندان‌ها بگذارد که منجر به فرسایش دندان‌ها میشود.
- مکیدن آب شکر، هوس‌های غذایی و خوردن مکرر کاربوهایدریت‌های تصفیه شده بین وعده‌های غذایی می‌تواند خطر ایجاد حفره را افزایش دهد.
- افزایش تهوع یا رفلکس تهوع می‌تواند مراقبت روزانه از دهان در دوران حاملگی را به تعویق بیندازد.

تکنیک برس زدن

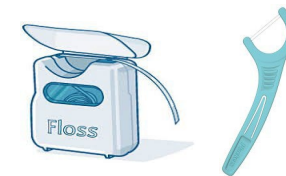
عمل برس زدن می‌تواند پلاک، مواد غذایی و لکه‌ها را از حفره دهان پاک کند. برس زدن باید 2 بار در روز صبح و شب انجام شود.

1. با یک برس نرم شروع کنید که با زاویه 45 درجه و نوک برس به سمت بافت لثه قرار دارد.
2. با فشار بسیار کم، موهای زائد در بافت تکان میخورند.
3. هر ربع دهان را میتوان به مدت 30 ثانیه برس زد که مجموعاً 2 دقیقه برای کل دهان میباشد.



مکمل‌های نخ دندان و برس زدن روزانه می‌توانند پلاک و مواد غذایی را در نواحی صعب العبور بین دندان‌ها از بین ببرند تا از تجمع تارتر، کنترل خونریزی و کاهش بوی بد دهان جلوگیری کنند.

انواع مختلفی از روند‌های نخ دندان کشیدن وجود دارد که میتواند انجام شود. مانند نخ و نخ استفاده می‌شود.



1. برای اندازه‌گیری نخ دندان، طول نخ را از انگشت وسط تا آرنج بکشید.
2. قسمت عمده نخ را دور انگشت میانی و بقیه نخ را دور همان انگشت دست مقابل بپیچید.
3. با استفاده از حرکت الاکلنگ، نخ دندان را به آرامی بین دندان‌ها بکشید. پس از عبور از نقطه تماس (محل تماس دندان‌ها) با در آغوش گرفتن دندان و کشیدن نخ دندان به سمت بالا و پایین تا زمانی که سطح پاک شود، یک شکل C ایجاد کنید. این کار را در هر دو طرف پایپلا تکرار کنید.

