

## مراقبت از دندان ها در دوران بارداری:

- بعضی از خانم ها معتقدند که با هر بار حاملگی تعدادی از دندان هایشان را از دست می دهند زیرا جنین کلسیم مورد نیاز خود را از دندان های مادر تأمین می کند. این عقیده اعتبار علمی ندارد و تحقیقات نشان داده است که حاملگی به طور مستقیم در ایجاد پوسیدگی دندان های مادر مؤثر نیست و مهمترین عوامل ایجاد پوسیدگی در این دوران به شرح زیر می باشد:

(۱) مهمترین عامل، عدم رعایت بهداشت دهان است: تعدادی از خانم های باردار به علت عارضه تهوع در این دوران قادر به مسواک زدن نمی باشند.

(۲) استفراغ مکرر در این دوران، باعث می شود که سطح دندان به طور متناوب در معرض اسید معده قرار گیرد و سرعت سایش مینای سطح دندان افزایش می یابد.

(۳) در دوران بارداری تمایل افراد به مصرف مواد ترش یا شیرین افزایش پیدا می کند. استفاده مکرر از مواد ترش به دلیل اسید موجود در آن می تواند باعث سایش مینای سطح دندان شود و مصرف شیرینی زیاد، سوخت مورد نیاز باکتری ها را تأمین می کند و روند ایجاد پوسیدگی و بیماری لثه را تسریع تر می نماید.

(۴) در اواخر دوران بارداری با توجه به کاهش حجم معده، دفعات مصرف مواد غذایی افزایش می یابد. با افزایش وعده های غذایی مواد مورد نیاز باکتری ها به طور دائم در اختیار آنها قرار می گیرد و روند پوسیدگی سرعت می یابد.

زمان مناسب جهت درمان دندانپزشکی خانم باردار:

- در سه ماه اول بارداری، مادر دچار کسالتهایی چون تهوع، استفراغ صبحگاهی و بی میلی به غذاست. بنابراین بهتر است درمان های دندانپزشکی طولانی مدت در این دوره انجام نشود. سه ماهه دوم دوره بارداری (بین هفته ۱۴ م تا ۲۸ م) بهترین زمان جهت انجام درمانهای دندانپزشکی است چون بافتهای مختلف جنین تشکیل شده اند و حالت کسالت و تهوع ابتدای حاملگی نیز تا حدودی بر طرف شده است. همچنین خانم های باردار در سه ماهه دوم راحتتر می توانند روی صندلی دندانپزشکی قرار گیرند. در این دوره می توان درمان های دندانپزشکی لازم را انجام داد. استفاده از بی حس کننده موضعی مانعی ندارد. همچنین در صورت لزوم، دندانپزشک ممکن است بعد از درمان، آنتی بیوتیک یا مسکن تجویز کند، که استفاده از آنها بلا مانع است. در سه ماهه سوم بارداری خانم حامله به دلیل افزایش وزن جنین نمی تواند مدت زیادی، در حالت خوابیده به پشت روی صندلی دندانپزشکی قرار گیرد. بنابراین بهتر است فقط درمان های کوتاه مدت و اورژانسی در این دوره انجام شود. همچنین در مراجعات دندانپزشکی این دوره نکات لازم در مورد چگونگی رویش



دندانهای نوزاد، مراقبتها در منزل و زمان مراجعه جهت معاینه دندانپزشکی نوزاد توصیه خواهد شد. خانم ها حامله باید توجه داشته باشند که درمانهای اورژانس دندانپزشکی در هر دوره و زمانی از حاملگی می تواند انجام شود. بنابراین به هیچ وجه نباید برای تسکین درد دندان خود به مدت طولانی از مسکن ها استفاده کنند، همچنین باید توجه داشته باشند که مصرف خودسرانه هر دارویی ممکن است برای مادر و جنین خطرناک باشد. در مواردیکه پزشک یا دندانپزشک معالج با اطلاع از حاملگی بیمار دارویی را تجویز می کنند مصرف آن دارو بلامانع است و حتی ضروری است و اجتناب از مصرف آن ممکن است برای بیمار و جنین زیان داشته باشد.

### مراقبت از دندان و لثه:

- مراقبت از دندان و لثه در دوران بارداری اهمیت بیشتری پیدا می کند. بعضی از خانم ها به علت احساس تهوع قادر به استفاده از مسواک نیستند. به این افراد توصیه می شود از مسواک های مخصوص کودکان با سر خیلی کوچک استفاده کنند. یا حتی اگر این مورد نیز برایشان قابل تحمل نیست حتما پس از مصرف هر وعده غذایی دهان خود را با آب شستشو دهند و نیز مقداری آب بیاشامند. در عین حال باید توجه خانم های باردار را به نقاطی از لثه که دارای التهاب و خونریزی می باشد، جلب نمود. بسیار دیده شده که بیماران با مشاهده ی خونریزی از لثه، از مسواک زدن خودداری می کنند. در این گونه موارد، آنها باید بدانند که علیرغم وجود خونریزی، ناحیه مربوطه را مسواک بزنند و سپس آن ناحیه را با انگشت ماساژ دهند. برای این کار می توان از یک پارچه نازک تمیز که به دور انگشت پیچیده شده نیز استفاده نمود.

