

حمل کے دوران اپنے دانتوں کی دیکھ بھال



حمل ایک عورت کے جسم میں اہم تبدیلیوں کا وقت ہے، جس میں اس کی زبانی صحت میں تبدیلیاں بھی شامل ہیں۔ یہ مریض کی معلومات کا بروشر حمل کے دوران اپنے دانتوں کی دیکھ بھال کرنے اور انہیں صحت مند رکھنے کے بارے میں اہم معلومات فراہم کرتا ہے۔

منہ کی صحت پر حمل کے اثرات

حمل کے دوران، ہارمونل تبدیلیاں زبانی صحت کے کچھ مسائل کے خطرے کو بڑھا سکتی ہیں، بشمول مسوڑھوں کی بیماری، کیویٹیز، اور دانتوں کی سڑن۔ مزید برآں، صبح کی بیماری اور ایسڈ ریفلکس آپ کے دانتوں کو تیزاب کی بڑھتی ہوئی سطح سے دوچار کرسکتے ہیں، جو دانتوں کے خراب کرسکتے ہیں اور حساسیت اور سڑن کا باعث بن سکتے ہیں۔

حمل کے دانتوں کی دیکھ بھال کی تجاویز

حمل کے دوران اپنے دانتوں اور مسوڑھوں کی دیکھ بھال میں آپ کی مدد کرنے کے لئے یہاں کچھ تجاویز ہیں:

دانتوں کے ڈاکٹر سے ملاقات کریں

حمل سے پہلے اور دوران دانتوں کے ڈاکٹر کے پاس جانا ضروری ہے تاکہ اس بات کو یقینی بنایا جاسکے کہ آپ کے دانت اور مسوڑھے صحت مند ہیں۔ اپنے ڈینٹسٹ کو بتائیں کہ آپ حاملہ ہیں تاکہ وہ علاج کے دوران کسی بھی ضروری احتیاطی تدابیر اختیار کرسکیں۔ دانتوں کی باقاعدگی سے صفائی اور چیک اپ سے مسوڑھوں کی بیماری اور دانتوں کی سڑن کو روکنے میں مدد مل سکتی ہے۔



برش اور فلاس باقاعدگی سے

دن میں دو بار فلوراٹڈ ٹوٹھ پیسٹ سے اپنے دانتوں کو برش کریں، اور دن میں کم از کم ایک بار فلاس کریں۔ اگر آپ کو صبح کی بیماری کا سامنا ہے تو، قے کے بعد اپنے منہ کو پانی یا ماؤتھ واش سے دھونے کی کوشش کریں تاکہ آپ کے دانتوں کو تیزاب کی زد میں آنے سے کم کرنے میں مدد ملے۔



صحت مند غذا کھائیں

صحت مند غذا کھانا آپ اور آپ کے بچے دونوں کی صحت کے لئے اہم ہے، اور یہ اچھی زبانی صحت کو فروغ دینے میں بھی مدد کر سکتا ہے۔ اپنے دانتوں اور ہڈیوں کو مضبوط رکھنے میں مدد کے لئے ایسی غذائیں منتخب کریں جو کیلشیم سے بھرپور ہوں، جیسے ڈیری مصنوعات اور پتوں والی سبز سبزیوں۔ میٹھے اور تیزابی کھانوں اور مشروبات سے پرہیز کریں، جو دانتوں کی سڑن کا خطرہ بڑھا سکتے ہیں۔

ماؤتھ واش کا استعمال کریں

جراثیم کش ماؤتھ واش کا استعمال بیکٹیریا کو مارنے اور مسوڑھوں کی بیماری کے خطرے کو کم کرنے میں مدد کر سکتا ہے۔ تاہم، حمل کے دوران کسی بھی ماؤتھ واش کا استعمال کرنے سے پہلے اپنے دانتوں کے ڈاکٹر یا صحت کی دیکھ بھال فراہم کرنے والے سے چیک کرنا ضروری ہے۔

صبح کی بیماری کا انتظام کریں

اگر آپ کو صبح کی بیماری کا سامنا ہے تو، متلی کو روکنے میں مدد کے لئے دن بھر میں چھوٹے، بار بار کھانے کی کوشش کریں۔ قے کے فوراً بعد اپنے دانتوں کو برش کرنے سے گریز کریں، کیونکہ ایسڈ دانتوں کے انمل کو کمزور کر سکتا ہے۔ اس کے بجائے، اپنے منہ کو پانی یا ماؤتھ واش سے دھوئیں، اور برش کرنے سے پہلے کم از کم 30 منٹ انتظار کریں۔



دانتوں کے علاج پر غور کریں

اگر آپ کو حمل کے دوران دانتوں کے علاج کی ضرورت ہے تو ، اپنے دانتوں کے ڈاکٹر اور صحت کی دیکھ بھال فراہم کرنے والے کے ساتھ خطرات اور فوائد پر تبادلہ خیال کرنا ضروری ہے۔ کچھ علاج ، جیسے معمول کی صفائی اور بھرنا ، عام طور پر حمل کے دوران محفوظ سمجھا جاتا ہے۔ تاہم ، دیگر علاج ، جیسے دانتوں کے ایکس رے اور کچھ ادویات ، زچگی کے بعد تک ملتوی کرنے کی ضرورت ہوسکتی ہے۔

اخیر

حمل ایک عورت کے جسم میں اہم تبدیلیوں کا وقت ہے ، جس میں اس کی زبانی صحت میں تبدیلیاں بھی شامل ہیں۔ ہارمونل تبدیلیاں ، صبح کی بیماری ، اور ایسڈ ریفلکس مسوڑھوں کی بیماری ، کیویٹیز ، اور دانتوں کی سڑن کے خطرے کو بڑھا سکتے ہیں۔ تاہم ، باقاعدگی سے دانتوں کے ڈاکٹر کے پاس جا کر ، باقاعدگی سے برش اور فلاسنگ ، صحت بخش غذا کھانے ، ماؤتھ واش کا استعمال ، صبح کی بیماری کا انتظام کرنے اور دانتوں کے علاج پر غور کر کے ، آپ حمل کے دوران اپنے دانتوں اور مسوڑھوں کو صحت مند رکھنے میں مدد کرسکتے ہیں۔ اگر آپ کو حمل کے دوران اپنی زبانی صحت کے بارے میں کوئی تشویش ہے تو ، اپنے دانتوں کے ڈاکٹر یا صحت کی دیکھ بھال فراہم کرنے والے سے بات کریں۔