

Уход за зубами во время беременности



Беременность – это время значительных изменений в организме женщины, в том числе изменений в здоровье полости рта. Эта информационная брошюра для пациентов содержит важную информацию о том, как ухаживать за зубами во время беременности и поддерживать их здоровье.

Влияние беременности на здоровье полости рта

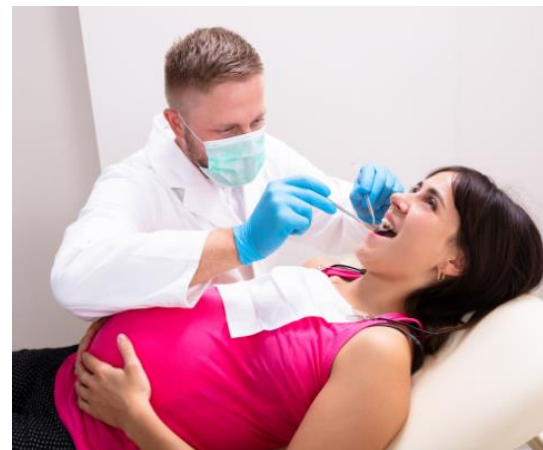
Во время беременности гормональные изменения могут увеличить риск некоторых проблем со здоровьем полости рта, включая заболевания десен, кариес и кариес. Кроме того, утренняя тошнота и кислотный рефлюкс могут подвергнуть ваши зубы повышенному уровню кислоты, что может разрушить зубную эмаль и привести к чувствительности и кариесу.

Советы по уходу за зубами во время беременности

Вот несколько советов, которые помогут вам ухаживать за зубами и деснами во время беременности:

Посетить стоматолога

Важно посещать стоматолога до и во время беременности, чтобы убедиться, что ваши зубы и десны здоровы. Сообщите своему стоматологу, что вы беременны, чтобы он мог принять все необходимые меры предосторожности во время лечения. Регулярная чистка зубов и осмотры могут помочь предотвратить заболевания десен и кариес.



Регулярно чистите зубы щеткой и зубной нитью

Чистите зубы два раза в день фторсодержащей зубной пастой и пользуйтесь зубной нитью не реже одного раза в день. Если вы испытываете утреннюю тошноту, попробуйте прополоскать рот водой или жидкостью для полоскания рта после рвоты, чтобы уменьшить воздействие кислоты на зубы.

Соблюдайте здоровую диету

Здоровое питание важно как для вас, так и для здоровья вашего ребенка, а также может способствовать хорошему здоровью полости рта. Выбирайте продукты, богатые кальцием, такие как молочные продукты и листовые зеленые овощи, чтобы сохранить ваши зубы и кости крепкими. Избегайте сладких и кислых продуктов и напитков, которые могут увеличить риск кариеса.



Используйте жидкость для полоскания рта

Использование антимикробной жидкости для полоскания рта может помочь убить бактерии и снизить риск заболевания десен. Тем не менее, важно проконсультироваться со своим стоматологом или медицинским работником, прежде чем использовать жидкость для полоскания рта во время беременности.

Управление утренней тошнотой

Если вы испытываете утреннюю тошноту, попробуйте есть небольшие, частые приемы пищи в течение дня, чтобы предотвратить тошноту. Избегайте чистки зубов сразу после рвоты, так как кислота может ослабить зубную эмаль. Вместо этого прополощите рот водой или жидкостью для полоскания рта и подождите не менее 30 минут, прежде чем чистить зубы.

Подумайте о стоматологическом лечении

Если вам необходимо стоматологическое лечение во время беременности, важно обсудить риски и преимущества со своим стоматологом и лечащим врачом. Некоторые методы лечения, такие как регулярная чистка и пломбы, обычно считаются безопасными во время беременности. Тем не менее, другие методы лечения, такие как рентген зубов и некоторые лекарства, возможно, придется отложить до родов.



Заключение

Беременность – это время значительных изменений в организме женщины, в том числе изменений в здоровье полости рта. Гормональные изменения, утренняя тошнота и кислотный рефлюкс могут увеличить риск заболеваний десен, кариеса и кариеса. Однако, регулярно посещая стоматолога, регулярно чистя зубы щеткой и зубной нитью, соблюдая здоровую диету, используя жидкость для полоскания рта, справляясь с утренней тошнотой и рассматривая возможность лечения зубов, вы можете помочь сохранить свои зубы и десны здоровыми во время беременности. Если у вас есть какие-либо опасения по поводу здоровья полости рта во время беременности, поговорите со своим стоматологом или медицинским сотрудником.