

Pag aalaga ng iyong mga ngipin sa panahon ng pagbubuntis



Ang pagbubuntis ay isang panahon ng mga makabuluhang pagbabago sa katawan ng isang babae, kabilang ang mga pagbabago sa kanyang kalusugan sa bibig. Ang brochure ng impormasyon ng pasyente na ito ay nagbibigay ng mahalagang impormasyon kung paano upang tumingin pagkatapos ng iyong mga ngipin sa panahon ng pagbubuntis at panatilihin ang mga ito malusog.

Ang mga Epekto ng Pagbubuntis sa Oral Health

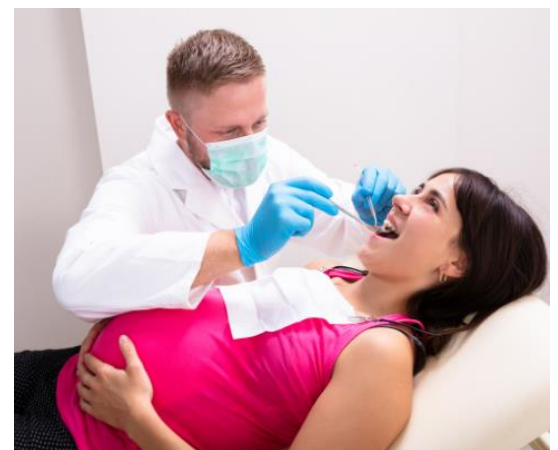
Sa panahon ng pagbubuntis, ang mga pagbabago sa hormonal ay maaaring dagdagan ang panganib ng ilang mga problema sa kalusugan ng bibig, kabilang ang sakit sa gilagid, cavities, at pagkabulok ng ngipin. Dagdag pa, umaga sakit at acid reflux ay maaaring ilantad ang iyong mga ngipin sa nadagdagan antas ng acid, na maaaring erode ngipin enamel at humantong sa sensitivity at pagkabulok.

Mga Tip sa Pag-aalaga ng Pagbubuntis ng Ngipin

Narito ang ilang mga tip upang matulungan kang tumingin pagkatapos ng iyong mga ngipin at gilagid sa panahon ng pagbubuntis:

Bisitahin ang Dentista

Mahalagang bisitahin ang dentista bago at sa panahon ng pagbubuntis upang matiyak na malusog ang iyong mga ngipin at gilagid. Ipaalam sa iyong dentista na ikaw ay buntis upang maaari nilang gawin ang anumang kinakailangang pag-iingat sa panahon ng paggamot. Ang regular na paglilinis ng ngipin at check up ay makakatulong upang maiwasan ang sakit sa gilagid at pagkasira ng ngipin.



Magsipilyo at Floss Regular

Magsipilyo ng iyong ngipin dalawang beses sa isang araw gamit ang isang fluoride toothpaste, at floss hindi bababa sa isang beses sa isang araw. Kung nakakaranas ka ng morning sickness, subukang banlawan ang iyong bibig ng tubig o mouthwash pagkatapos ng pagsusuka upang makatulong na mabawasan ang pagkakalantad ng iyong mga ngipin sa acid.

Kumain ng isang malusog na diyeta

Ang pagkain ng malusog na pagkain ay mahalaga para sa kalusugan mo at ng iyong sanggol, at makakatulong din ito upang maitaguyod ang mabuting kalusugan ng bibig. Pumili ng mga pagkain na mayaman sa calcium, tulad ng mga produkto ng pagawaan ng gatas at dahon berdeng gulay, upang makatulong na mapanatili ang iyong mga ngipin at buto malakas. Iwasan ang mga matatamis at acidic na pagkain at inumin, na maaaring dagdagan ang panganib ng pagkabulok ng ngipin.



Gumamit ng Mouthwash

Ang paggamit ng antimicrobial mouthwash ay makakatulong upang patayin ang mga bakterya at mabawasan ang panganib ng sakit sa gilagid. Gayunpaman, mahalagang suriin sa iyong dentista o healthcare provider bago gumamit ng anumang mouthwash sa panahon ng pagbubuntis.

Pamahalaan ang Morning Sickness

Kung nakakaranas ka ng morning sickness, subukang kumain ng maliliit at madalas na pagkain sa buong araw upang makatulong na maiwasan ang pagkahilo. Iwasan ang pagsipilyo ng iyong ngipin kaagad pagkatapos ng pagsusuka, dahil ang acid ay maaaring magpahina ng enamel ng ngipin. Sa halip, banlawan ang iyong bibig gamit ang tubig o mouthwash, at maghintay ng hindi bababa sa 30 minuto bago magsipilyo.

Isaalang alang ang mga Paggamot sa Ngipin

Kung kailangan mo ng dental treatment sa panahon ng pagbubuntis, mahalagang talakayin ang mga panganib at benepisyo sa iyong dentista at healthcare provider. Ang ilang mga paggamot, tulad ng routine cleanings at fillings, ay karaniwang itinuturing na ligtas sa panahon ng pagbubuntis. Gayunpaman, ang iba pang mga paggamot, tulad ng dental X ray at ilang mga gamot, ay maaaring kailanganin na ipagpaliban hanggang matapos ang paghahatid.



Pangwakas na Salita

Ang pagbubuntis ay isang panahon ng mga makabuluhang pagbabago sa katawan ng isang babae, kabilang ang mga pagbabago sa kanyang kalusugan sa bibig. Ang mga pagbabago sa hormonal, sakit sa umaga, at acid reflux ay maaaring dagdagan ang panganib ng sakit sa giligid, mga lukab, at pagkabulok ng ngipin. Gayunpaman, sa pamamagitan ng regular na pagbisita sa dentista, regular na pagsipilyo at pag floss, pagkain ng malusog na diyeta, paggamit ng mouthwash, pamamahala ng umaga sakit, at pagsasaalang alang ng mga paggamot sa ngipin, maaari kang makatulong upang mapanatili ang iyong mga ngipin at giligid malusog sa panahon ng pagbubuntis. Kung mayroon kang anumang mga alalahanin tungkol sa iyong kalusugan sa bibig sa panahon ng pagbubuntis, makipag usap sa iyong dentista o healthcare provider.