

توجه به بهداشت دهان و دندان و رعایت آن در دوران بارداری از اهمیت زیادی برخوردار است. از آنجا که بهداشت دهان و دندان بخشی جدایی ناپذیر از سلامت کلی است، مشکلات دهانی در بیماران باردار باید به سرعت و به درستی مورد توجه قرار گیرند.

چرا زنان باردار بیشتر دچار پوسیدگی دندان می‌شوند؟



تغییراتی که در طول بارداری در بدن ایجاد می‌شود، شرایط را برای پوسیدگی و بیماری های دهان ایجاد می‌کند. تغییر عادات غذایی در این دوران، بخصوص افزایش تمایل به مصرف مواد غذایی شیرین، دندان ها را در معرض پوسیدگی قرار می‌دهد. همچنین استفراغ های مکرر که در حاملگی شایع است، دندان ها را در معرض اسید معده قرار داده و باعث می‌شود مواد معدنی مینای دندان از بین برود و دندان بیشتر مستعد پوسیدگی گردد.

ایا بهداشت دهان مادر بر نوزاد و مقدار پوسیدگی دندان های او در آینده اثر می‌گذارد؟؟
بله، بله، بله

کودکانی که مادرانی با پوسیدگی دندانانی بالا دارند، زودتر دچار پوسیدگی دندانانی می‌شوند. پوسیدگی های دندانانی در سن پایین می‌تواند مشکلات رشدی برای کودک ایجاد کند و کیفیت زندگی او را تحت تاثیر قرار دهد.

بیماری های لثه و اهمیت کنترل آن برای خانم های باردار

مشکلات دندانانی و لثه ای خصوصاً در سه ماهه ی سوم بارداری افزایش پیدا می‌کند. تغییرات هورمونی در این دوران موجب **حساسیت و التهاب لثه** می‌شود. شدت التهاب لثه در طی بارداری با شروع ماه دوم و سوم افزایش می‌یابد. التهاب لثه ای که در دوران بارداری اتفاق می‌افتد خود به خود محدود می‌شود؛ با این حال در حالت شدید و عدم موفقیت در درمان می‌تواند باعث بد شکلی لثه شود. زنانی که قبل از بارداری خونریزی مختصر و التهاب لثه خفیفی دارند در طی بارداری وضعیت بدتری پیدا می‌کنند.

❖ **بیماری لثه به دلیل شبیه بودن به یک بیماری عفونی، ممکن است باعث زایمان زودرس شود!!**

بنابراین رعایت بهداشت دهان و دندان در مراقبت های دوران بارداری و اقدام به کنترل بیماری لثه قبل از بارداری می‌تواند از عوارض ناخواسته بیماری های لثه در دوران بارداری بکاهد.

اقدامات لازم برای حفظ و بهبود سلامت دهان و دندان در دوران بارداری چیست؟

- 1- مسواک زدن حداقل دو بار در روز
- 2- مسواک زدن دندان ها با مسواک نرم جهت تحریک کمتر لثه
- 3- استفاده از نخ دندان حداقل روزی یک بار
- 4- ماساژ مکرر لثه با آب و نمک ولرم
- 5- اجتناب از مسواک زدن بعد از استفراغ.

6- شستشوی دهان بعد از استفراغ با دهانشویه، آب یا ترکیب آب و جوش شیرین (یک قاشق چای خوری جوش شیرین در یک فنجان آب)

7- استفاده از آدامس بدون قند (زایلitol) ۴-۳ بار در روز (هر قطعه آدامس حداقل 20 دقیقه جویده شود)

آیا لازم است زنان باردار در دوران بارداری به دندانپزشک مراجعه کنند؟

بسیاری از مادران ویزیت های منظم دندانپزشکی را به عنوان یک اقدام پیشگیرانه و جرم‌گیری را به عنوان اقدام درمانی نمی‌شناسند!

لازم است مادران باردار بدانند که در سه ماهه ی دوم بارداری می‌توانند تحت درمان دندانپزشکی قرار بگیرند

سلامت دهان و دندان برای سلامت کلی در دوره قبل تولد لازم است، پس مادر عزیز!

شما باید هر شش ماه یکبار به دندانپزشکی مراجعه کنید!!



تومور حاملگی (پایوژنیک گرانولوما) چیست؟



پایوژنیک گرانولوما که به آن تومور حاملگی نیز گفته می‌شود، یک توده‌ی التهابی سلولی بافت لثه یا حتی پوست است که معمولاً پر خون بوده و در پاسخ به تغییرات هورمونی دوران بارداری، ضربه، یا تحریک فیزیکی بافت پوست و مخاط ایجاد می‌شود.

این ضایعه‌ی بسیار شایع، غیر عفونی است و **اصلاً بدخیم نبوده** و معمولاً در دهه‌ی دوم زندگی و بیشتر در خانم‌ها رخ می‌دهد.

این ضایعه معمولاً به صورت **یک تورم نرم و قرمز رنگ** خود را نشان داده و ممکن است خونریزی هم داشته باشد.

در دوران بارداری این ضایعه ممکن است به وجود بیاید و با رعایت بهداشت دهان و دندان مناسب می‌توان به راحتی آن را کنترل کرد تا در نهایت بسته به محل ضایعه، با یک جراحی دستی یا لیزری برداشته شود.

تشخیص درست و به موقع این تومور بسیار حائز اهمیت است پس حتماً باید به چک آپ‌های دندانپزشکی دوره‌ای خصوصاً در خانم‌های باردار توجه شود.

اقدامات لازم برای سلامت دهان و دندان در دوران بارداری چیست؟

آیا وضعیت سلامت دهان و دندان مادر بر مقدار پوسیدگی دندان‌های کودک در آینده موثر است؟

مادر عزیز!

آیا می‌دانید سلامت دهان شما چقدر در حفظ سلامتی دهان و دندان کودکان مهم است؟



آدرس دانشکده دندانپزشکی:

کرج - ۴۵ متری گلشهر - خیابان شهید کتوئی زاده، نبش میدان کتویی زاده

تلفن: ۰۲۶۳۳۵۰۰۸۰



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اهواز

بهداشت دهان و دندان

در مادران باردار



گردآورندگان:

اوین حافدی - فاطمه حسینی - الهام حیدری - فرید زمانی

شایان شمس - مریم طاهریور

با نظارت: دکتر زهرا مومنی

گروه سلامت دهان و دندانپزشکی اجتماعی