

# باورهای غلط درباره خراب شدن دندان‌های مادران باردار

22 دی 1402

عضو گروه پزشکی سلامت دهان و دندانپزشکی اجتماعی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: این باور که در هر بارداری مادر یک دندان را از دست می‌دهد، از اساس غلط است.

دکتر زهرا قربانی، با اشاره به اینکه به دلیل نفوذ هورمون‌های بارداری، لثه‌ها نرم و متورم شده و بسیار حساس‌تر از حالت عادی می‌شوند اظهار کرد: این امر ممکن است باعث التهاب لثه و همچنین عفونت و یا ایجاد پوسیدگی در دندان‌های زنان باردار شود.

وی افزود: توصیه می‌شود قبل از باردار شدن، حتماً برای بررسی سلامت دندان‌ها به دندان‌پزشک مراجعه شود.

عضو هیئت علمی دانشگاه با بیان اینکه کلسیم به صورت روزانه اضافه یا کم می‌شود، افزود: این موضوع در مورد دندان‌ها در کودکی تکمیل می‌شود و در بزرگسالی کلسیم از دندان‌ها برداشت نمی‌شود.

وی خاطرنشان کرد: داروها و مواد حاوی کلسیم بر دندان اثری ندارند، تأثیر مستقیم این مواد فقط بر استخوان‌ها است.

قربانی با بیان اینکه کلسیم زمانی از دندان برداشت می‌شود که دندان‌ها خراب یا پوسیده باشند، گفت: بارداری به خودی خود باعث ایجاد پوسیدگی و مشکلات دندانی نمی‌شود.

وی با اشاره به اینکه به دلیل هورمون‌هایی که در دوران بارداری ترشح می‌شود ممکن است زنان باردار بیش از سایرین در معرض ایجاد پوسیدگی قرار بگیرند، توضیح داد: حالت تهوع زنان باردار باعث می‌شود اسید معده بر دندان اثر بگذارد به این شکل که اسید مستقیماً بر دندان می‌نشیند و باعث تخریب آن می‌شود به عبارتی دندان زنان باردار تحت حملات اسیدی قرار دارد.

قربانی به زنان باردار توصیه کرد: به هیچ عنوان بعد از حالت تهوع مسواک نزنید چون مینای دندان تحت تأثیر ترشح اسید معده ضعیف شده و نباید با عمل مسواک زدن باعث تخریب بیشتر آن شویم. باید کمی آب در دهان بچرخانیم تا اسید ترشح شده رقیق‌تر شود، نیم ساعت بعد می‌توانیم از مسواک استفاده کنیم.

وی با بیان اینکه مادران باردار به دلیل حالت تهوع بیش از سایرین از مواد قندی و شیرینی‌جات استفاده می‌کنند، ادامه داد: زمانی که مواد قندی زیاد مصرف شود، دندان پوسیده می‌شود، چه باردار باشید یا باردار نباشید.

قربانی تاکید کرد: بسیاری از مادران باردار به محض این که مسواک می‌زنند دچار حالت تهوع می‌شوند، به آنان پیشنهاد می‌شود از مسواک‌هایی که سری کوچک‌تری استفاده کنند و سعی کنند که مسواک کمتر با زبان‌شان تماس داشته باشد.

وی توصیه کرد: مادران بارداری که حالت تهوع شدید دارند و نمی‌توانند مسواک زدن را تحمل کنند، در ماه‌هایی که نمی‌توانند مسواک بزنند بهتر است از دهان شویه‌های ضد میکروبی استفاده کنند تا پلاک میکروبی را به حداقل برسانند.

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با بیان اینکه بارداری به تنهایی نمی‌تواند باعث تخریب دندان‌ها شود، تاکید کرد: مادر باید در این دوران تغذیه مناسبی داشته باشد و دهان خود را مرتب تمیز کند.