

# اهمیت پیشگیری از مشکلات دهان و دندان در بارداری

ارتقای سلامت دهان و دندان در دوران بارداری و شیردهی یکی از دغدغه‌های برنامه‌های بهداشتی است.

دکتر بهناز ولی زاده ضمن بیان این مطلب بارداری را روندی طبیعی در زندگی زنان عنوان کرد که با تغییراتی در بدن از جمله دهان و دندان همراه است.

وی با اشاره به اهمیت بهداشت دهان و دندان در دوران بارداری و تأثیر آن بر سلامت مادر و جنین گفت: مادران باردار نسبت به سایر افراد جامعه بیشتر در معرض خطر ابتلا به پوسیدگی دندان و بیماری‌های لثه (پریودنتال) قرار دارند.

این کارشناس سلامت دهان و دندان با اشاره به نتایج تحقیقات گفت: تغییرات هورمونی و تغذیه‌ای در دوران بارداری از جمله افزایش اسیدپتیه دهان، تهوع و استفراغ صبحگاهی و التهاب لثه در دوران بارداری به گونه‌ای است که زمینه ابتلای بیشتر به پوسیدگی دندان را در مادر باردار فراهم می‌کند.

دکتر ولی زاده علاقه وافر مادران باردار به مصرف شیرینی‌ها یا ترشی‌ها را به عنوان یکی از عوامل پوسیدگی دندان برشمرد و افزود: تمایل به مصرف مکرر این مواد دندان‌ها را در معرض خطر پوسیدگی دندان قرار می‌دهد.

وی افزود: مادران باردار به علت کم‌حوصلگی و مصرف مکرر مواد غذایی توجه کمتری به بهداشت دهان و دندان دارند. در دوران بارداری به ویژه ماه‌های آخر به علت کاهش ظرفیت معده، مقادیر کمتر، ولی دفعات بیشتری غذا می‌خورند و ممکن است کمتر مسواک بزنند؛ بنابراین امکان تشکیل پلاک میکروبی که عامل پوسیدگی دندان است در آنان افزایش می‌یابد.

دکتر ولی زاده گفت: نتایج مطالعات نشان داده که التهاب لثه در دوران بارداری می‌تواند عامل خطری برای ایجاد زایمان زودرس و تولد نوزاد کم وزن باشد.

## مراقبت بهداشتی دهان و دندان در سه ماهه اول بارداری

دکتر ولی زاده گفت: در این سه ماهه اول بارداری به علت تغییرات حس چشایی و افزایش بازگشت اسید (رفلکس) معده، تهوع و استفراغ

صبحگاهی و استفراغ‌های مکرر سطوح دندان به متناوب در معرض اسید قرار می‌گیرند. این اسید می‌تواند بافت سخت دندان را حل کرده و باعث پوسیدگی آن شود.

وی به مادران بارداری که دچار استفراغ هستند توصیه کرد: بعد از استفراغ دهان را با آب بشویند، زیرا این کار به شست و شوی اسید معده از فضای دهان کمک می‌کند.

دکتر ولی زاده با اشاره به تشکیل اندام‌ها و تکامل جنین در سه ماهه اول بارداری افزود: بهتر است درمان‌های دندانپزشکی طولانی مدت در این دوره انجام نشود.

### **بهترین زمان انجام درمان‌های دندانپزشکی در سه ماهه دوم بارداری**

این کارشناس سلامت دهان و دندان دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: مادران باردار در سه ماهه دوم بارداری راحت‌تر می‌توانند روی صندلی دندانپزشکی قرار گیرند بنابراین این دوران بهترین زمان برای انجام درمان‌های دندانپزشکی در طول بارداری به شمار می‌آید. وی با اشاره به این که گاهی در دوران بارداری شاهد افزایش موضعی بافت لثه هستیم که تومور حاملگی نامیده می‌شود به مادران باردار توصیه کرد: هرگونه تغییر بافت دهان حتما باید توسط دندانپزشک ویزیت شود.

وی ادامه داد: تومور حاملگی، سرطانی نیست و اغلب فاقد درد است و به طور معمول پس از حاملگی نیز برطرف می‌شود.

**سه ماهه سوم بارداری فقط درمان‌های اورژانسی و کوتاه مدت مجاز است** دکتر، ولی زاده با اشاره به افزایش وزن مادر در سه ماهه آخر بارداری گفت: مادران باردار نمی‌توانند مدت زیادی در حالت خوابیده به پشت روی صندلی قرار گیرند، بنابراین در این دوره بهتر است فقط درمان‌های کوتاه مدت و اورژانسی دندانپزشکی برای وی انجام شود.

### **توصیه‌های مهم برای حفظ سلامت دهان و دندان در دوران بارداری**

دکتر بهناز ولی زاده برای حفظ سلامت دهان و دندان و پیشگیری از بروز مشکلات دندانی در دوران بارداری این نکات را به خانم‌ها توصیه کرد:

- ۱- در صورتی که قصد بارداری دارید باید قبل از آن به منظور معاینه و چکاپ به دندانپزشک مراجعه کرده و قصد خود را به وی اطلاع دهید.
- ۲- در دوران بارداری باید به طور منظم برای معاینه به دندانپزشک مراجعه کنید.

- ۳- در صورتی که مدت زیادی از آخرین مراجعه شما به دندانپزشکی می‌گذرد باید در اوایل دوران بارداری به دندانپزشک مراجعه کنید.
- ۴- در صورت بارداری هنگام مراجعه به دندانپزشک اطلاع دهید و وی را در جریان داروهای مصرفی خود قرار دهید.
- ۵- استفاده منظم مسواک و نخ دندان از تشکیل پلاک و پوسیدگی و بروز بیماری‌های التهابی لثه جلوگیری می‌کند.
- ۶- حداقل روزی دو بار دندان‌های خود را با مسواک نرم و خمیردندان تمیز کنید و روزی یک بار از نخ دندان استفاده کنید.
- ۷- مصرف مواد غذایی حاوی کلسیم، پروتئین، ویتامین «آ»، ویتامین «ث» و ویتامین «د» می‌تواند به حفظ سلامت و رشد دندان‌های جنین کمک کند.
- ۸- در صورت بروز دندان درد در دوران بارداری قبل از مصرف هر داروی مسکنی حتماً با دندانپزشک خود مشورت کنید.
- ۹- دندانپزشک پیش از انجام هر درمانی در مورد سلامت کلی و شرایط بارداری با شما صحبت می‌کند تا بهترین زمان برای انجام درمان‌های دندانپزشکی را مشخص کند.
- ۱۰- در صورتی که مشکل دندان‌های شما اورژانسی نباشد یا این که سلامت شما را تحت تأثیر قرار ندهد، برخی از درمان‌ها مانند ایمپلنت، درمان‌های زیبایی و کشیدن دندان عقل به بعد از تولد جنین موکول می‌شود.
- ۱۱- از آنجا که طول دوره بارداری مشخص است درمان‌های غیر ضروری و وسیع باید تا پس از زایمان به تأخیر بیفتد.