

О профилактике стоматологических заболеваний у беременных женщин

ПАМЯТКА ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ

Здоровье зубов и десен будущей мамы во многом определяет состояние зубов у ее ребенка. Поэтому очень важно в период беременности соблюдать правила, которые помогут предупредить стоматологические заболевания.

В период беременности нередко активизируются процессы деминерализации эмали зубов, появляются новые кариозные полости, начинает кровоточить и разрастаться десна, может появиться повышенная чувствительность зубов к температурным и химическим раздражителям. Для профилактики кариеса и некариозных болезней зубов и болезней десен необходимо соблюдать следующие правила.

СЛЕДИТЕ ЗА ГИГИЕНОЙ ПОЛОСТИ РТА

Чистите зубы в течение трех минут после каждого приема пищи (не менее двух раз в день), тщательно очищая каждый зуб со всех сторон.

Используйте зубную щетку с удобной ручкой и небольшой головкой, с мягкой щетиной, закругленными или утонченными кончиками щетинок.

Проводите очистку межзубных промежутков и контактных поверхностей зубов с помощью зубной нити (флосс), зубной ленты или зубного ершика.

Применяйте фторидсодержащие зубные пасты, которые обладают доказанным противокариозным действием. Выбирайте фторидсодержащие зубные пасты, содержащие также и противовоспалительные растительные добавки.

После чистки зубов остатки зубной пасты сплевывайте и не

полощите рот водой или делайте это только один раз.

Используйте безалкогольные ополаскиватели, содержащие фторид и противовоспалительные добавки.

После чистки зубов проводите массаж десен пальцевой или с помощью зубной щетки.

В случаях недоступности зубной щетки используйте жевательную резинку без сахара после еды в течение 10-15 минут.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА ПИТАНИЕ

Избегайте частого приема сладких и кислых продуктов и напитков (пейте сладкие и кислые напитки через трубочку).

Ограничьте употребление мучной и крахмалистой пищи.

Включите в рацион питания продукты и напитки, содержащие кальций и фосфор, витамины и микроэлементы (молочные и морепродукты, рыба, овсяная и гречневая каша, зеленый чай, свежие овощи и фрукты, зелень).

ПОСЕТИТЕ ВРАЧА-СТОМАТОЛОГА В КАЖДОМ ТРИМЕСТРЕ БЕРЕМЕННОСТИ

Очаги инфекции в кариозных зубах и деснах могут способствовать прерыванию беременности, преждевременным родам, развитию различных осложнений, рождению детей с малым весом. Поэтому важно своевременное выявление и лечение стоматологических заболеваний.

При обращении к врачу-стоматологу в первом триместре обязательно сообщите о своей беременности, чтобы исключить рентгенологическое обследование и выбрать для лечения минимально инвазивные методы.

Проведение специальных профилактических процедур (профессиональная чистка зубов, покрытие зубов фторлаком и др.) помогут предупредить новые кариозные поражения и поддержать здоровое состояние десен.

Пациенткам с высоким риском развития кариеса и активным течением стоматологических заболеваний рекомендуется посещение врача-стоматолога каждые 1-2 месяца.

При необходимости врач-стоматолог рекомендует ежедневное применение противокариозных препаратов в домашних условиях: например, втирание или аппликации на зубы мусса или геля, содержащего кальций, фосфаты, фториды.

Врач-стоматолог (зубной фельдшер) подберут для Вас и научат использовать комплекс индивидуальной гигиены полости рта.

Поддержание хорошего гигиенического состояния рта, своевременное выявление и эффективное лечение заболеваний зубов и десен, слизистой оболочки рта, специальные профилактические процедуры и применение фторидов помогут не только сохранить стоматологическое здоровье беременной, но и создать условия для предупреждения инфицирования ребенка кариесогенной микрофлорой матери.