

Στοματική Υγεία και Εγκυμοσύνη

Πώς θα επηρεάσει η εγκυμοσύνη τη στοματική μου υγεία;

Οι ορμονικές μεταβολές που συμβαίνουν κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης έχουν πολύ μεγάλη επίδραση στη στοματική σας υγεία. Τα υψηλά επίπεδα της προγεστερόνης μπορούν να οδηγήσουν σε μια κατάσταση, που ονομάζεται «ουλίτιδα της εγκυμοσύνης», η οποία μπορεί να προκαλέσει πόνο, οίδημα και αιμορραγία στα ούλα. Αυτή η κατάσταση συνήθως παρουσιάζεται ανάμεσα στο δεύτερο και τον όγδοο μήνα της εγκυμοσύνης. Σε εξαιρετικές περιπτώσεις, η ουλίτιδα της εγκυμοσύνης μπορεί να οδηγήσει σε πρόωρο τοκετό και / ή ελλιποβαρή νεογνά.

Πώς μπορώ να προλάβω την ουλίτιδα της εγκυμοσύνης;

Όπως πάντα, η σωστή ατομική φροντίδα είναι ουσιαστική για τη διατήρηση καλής στοματικής υγείας καθ' όλη τη διάρκεια της εγκυμοσύνης σας. Σ' αυτήν περιλαμβάνονται το βούρτσισμα και η χρήση του οδοντικού νήματος δυο φορές την ημέρα, μια ισορροπημένη διατροφή, οι στοματικές πλύσεις με φθοριούχα στοματικά διαλύματα χωρίς αλκοόλη και ο περιορισμός των τροφών και των ποτών με υψηλή περιεκτικότητα σε ζάχαρη.

Επιπλέον, ο οδοντίατρός σας ίσως να σας προτείνει πιο συχνούς επαγγελματικούς καθαρισμούς κατά τη διάρκεια του δεύτερου και / ή της αρχής του τρίτου τριμήνου της εγκυμοσύνης.

Άκουσα για κάτι που ονομάζεται «υπερπλασία της εγκυμοσύνης». Είναι κάτι ανησυχητικό;

«Οι υπερπλασίες της εγκυμοσύνης» είναι υπερπλασίες του ιστού των ούλων, συνήθως ανάμεσα σε δυο δόντια. Συνήθως παρουσιάζονται κατά τη διάρκεια του δεύτερου τριμήνου. Μπορεί να έχουν χρώμα άσπρο, ερυθρό ή μοβ και ίσως να αιμορραγούν κατά το βούρτσισμα. Ο καλύτερος τρόπος για να αποφευχθούν είναι ακολουθώντας όλες τις οδηγίες για τη στοματική φροντίδα, που αναφέρθηκαν προηγουμένως, ιδιαίτερα τη χρήση του νήματος. Αν παρουσιαστούν, ενημερώστε τον οδοντίατρό σας. Θα τις αξιολογήσει και θα προγραμματίσει την αφαίρεσή τους μετά τη γέννηση του παιδιού.



Στοματική Υγεία και Εγκυμοσύνη

Τα δόντια μου θα χάσουν ασβέστιο κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης;

Όχι. Είναι μύθος ότι η εγκυμοσύνη εξασθενίζει τα δόντια σας εξ' αιτίας απώλειας ασβεστίου. Το έμβρυο παίρνει το ασβέστιο που χρειάζεται για να αναπτυχθεί από την διατροφή σας και όχι από τα δόντια σας. Αν όμως η πρόσληψη του ασβεστίου δεν είναι επαρκής, τα οστά σας μπορούν να αρχίσουν να χάνουν ασβέστιο. Είναι λοιπόν πολύ σημαντικό να ακολουθείτε τις συμβουλές του γιατρού σας για πρόσληψη ασβεστίου με τη διατροφή σας και / ή με τη χρήση συμπληρωμάτων ασβεστίου.

Μπορώ να επιτρέψω στον οδοντίατρό μου ή άλλο τοπικό αναισθητικό στη διάρκεια της εγκυμοσύνης μου;

Ναι, υπό την προϋπόθεση ότι ο οδοντίατρός σας χρησιμοποιεί όσο το δυνατό λιγότερο αναισθητικό, έτσι ώστε εσείς να αισθάνεστε άνετα. Αν αισθανθείτε πόνο, ζητήστε από τον γιατρό να σταματήσει και να σας δώσει λίγο περισσότερο αναισθητικό. Θα ελαττώσετε επίσης το στρες του παιδιού σας, αν εσείς η ίδια παραμένετε χαλαρή και χωρίς πόνο, κατά τη διάρκεια της οδοντιατρικής εργασίας.

Μπορώ να κάνω λεύκανση στα δόντια μου όσο είμαι έγκυος;

Σαν γενικός κανόνας, είναι καλύτερο να μεταθέσετε όλες τις προαιρετικές και τις αισθητικές οδοντιατρικές εργασίες για το χρονικό διάστημα μετά τη γέννηση του παιδιού σας. Περιορίστε τις οδοντιατρικές εργασίες που θα δεχθείτε μόνο σε καθαρισμούς και επείγουσες οδοντιατρικές εργασίες, όπως οι ενδοδοντικές θεραπείες ή οι εξαγωγές, εφόσον υπάρξει ανάγκη.



Βουρτσίστε με φθοριούχο οδοντόκρεμα δυο φορές την ημέρα.



Χρησιμοποιείτε το οδοντικό νήμα δυο φορές την ημέρα.

Στοματική Υγεία και Εγκυμοσύνη

Θυμηθείτε να:

- Κάνετε ένα πλάνο για τακτική οδοντιατρική φροντίδα κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης σας.
- Μη σταυρώνετε τα πόδια σας όσο είστε καθισμένες στην οδοντιατρική καρέκλα, ώστε να διατηρήσετε μια καλή κυκλοφορία του αίματος.
- Πάρτε ένα μαξιλάρι για να αισθανέστε μεγαλύτερη άνεση όσο κάθεστε στην οδοντιατρική καρέκλα.
- Αναβάλετε τις αισθητικές ή τις προαιρετικές οδοντιατρικές εργασίες μέχρι τη στιγμή που θα γεννηθεί το παιδί.
- Φέρετε το παιδί σας για έναν έλεγχο από τον οδοντίατρο μέσα σε έξι μήνες από τη στιγμή που θα ανατείλει το πρώτο του δόντι.

Σημεία ελέγχου της καθημερινής φροντίδας:

- Βουρτσίζετε με μια φθοριούχο οδοντόκρεμα δυο φορές την ημέρα.
- Χρησιμοποιείτε το νήμα δυο φορές την ημέρα.
- Κάνετε στοματοπλύσεις με ένα φθοριούχο στοματικό διάλυμα χωρίς αλκοόλη, μια φορά την ημέρα.
- Ξεπλένετε με σκέτο νερό μετά από τα μικρά ενδιάμεσα γεύματα, αν δεν μπορείτε να βουρτσίζετε τα δόντια σας.
- Μασήστε τσίχλα χωρίς ζάχαρη με ξυλιτόλη, που είναι μια φυσική ουσία που αναχαιτίζει τον σχηματισμό τερηδόνας.
- Περιορίστε τη λήψη τροφών και ποτών με μεγάλη περιεκτικότητα σε ζάχαρη, όπως επίσης και τα ανθρακούχα ποτά.

Ενημερώστε τον οδοντίατρό σας για οποιοσδήποτε αλλαγές στην εμφάνιση των δοντιών και των ούλων σας.

Και πιο σημαντικό από όλα – φροντίστε τον εαυτό σας και το μωρό σας!

