راه‌های پیشگیری از خراب شدن دندان در شیردهی

خراب شدن دندان در شیردهی یکی از سوالات رایج افرادی که به تازگی مادر شده‌اند. نادیده گرفتن عادات بهداشتی خوب دندان در دوران بارداری می‌تواند عواقب طولانی مدتی را برای شما در پی داشته باشد. برای اطلاعات بیشتر در این خصوص ما را در ادامه این مقاله همراهی کنید.



شما میتوانید با کلیک روی عکس بالا مستقیماً با مشاوران کلینیک دندانپزشکی بارانا تماس بگیرید.

ضرورت جلوگیری از خراب شدن دندان در شیردهی

در دوران شیردهی شما به عنوان فردی که نقش مادری را به تازگی تجربه کرده است، نگرانی‌های بسیاری دارید. در این شرایط سلامتی شما به سلامتی فرزندتان گره خورده است. مسئله‌ای مانند **خراب شدن دندان در شیردهی** هم از این قاعده مستثنی نیست.

شما به عنوان یک مادر آگاه احتمالا از بسیاری از جنبه‌های سلامت جسمانی خود آگاه هستید، اما ممکن است توجه زیادی به دندان‌های خود نداشته باشید. برای اطلاعات بیشتر در خصوص **علت خراب شدن دندان در دوران شیردهی** و راه‌های درمان آن، خواندن این مقاله به شما توصیه می‌شود.

باورهای غلط درباره خراب شدن دندان در شیردهی

یکی از تصورات غلط رایج در مورد سلامت دندان‌ها در دوره شیردهی این است که رفتن به دندانپزشک خطرناک است. برخی از مردم بر این باورند که اشعه ایکس و سایر روش‌های دندانپزشکی می‌تواند به کودک آسیب برساند. حقیقت این است که مراقبت از دندان برای زنان در دوران بارداری و شیردهی به همان اندازه توجه به آسیب‌های احتمالی، مهم و ضروری خواهد بود .

برخی از مادران از ترس آسیب به کودک برای **درمان عفونت دندان در شیردهی** خودشان از طریق راهکارهای خانگی اقدام می‌کنند. این اقدامات می‌تواند به تغییر سبک تغذیه و کاهش یا افزایش میزان شیردهی شما منجر شود. انتخاب درمان خانگی عفونت دندان در شیردهی بسیار ریسک‌پذیر است. راه درست آن است تا شما به دندانپزشک مراجعه کنید تا **آنتی بیوتیک برای عفونت دندان در شیردهی** را با توجه به شرایط خود شما برایتان تجویز کند .



مسکن‌های دوران شیردهی باید زیر نظر دندانپزشک تجویز و مصرف شود

شرایط دوران 9 ماه بارداری ویژه است، اما در نظر داشته باشید که شما باید پس از این دوره لازم است تا به دندانپزشکی مراجعه کنید. این مراجعه سبب می‌شود تا شما از سلامت دندان‌ها و لثه‌های خود مطمئن شوید تا اقدامات لازم برای **جلوگیری از خراب شدن دندان در شیردهی** را در زمان درست انجام دهید.

یکی دیگر از تصورات غلط رایج در مورد **خراب شدن دندان در دوران شیردهی** این است که دندان‌های شما در دوران بارداری کلسیم خود را از دست می‌دهند؛ چراکه بدن شما برای حمایت از کودک به کلسیم نیاز دارد. اگرچه بدن شما برای رشد کودک به مقدار زیادی کلسیم نیاز دارد، اما این درست نیست که کلسیم را صرفا از دندان‌های شما می‌گیرد. با این حال، دریافت کلسیم کافی در رژیم غذایی در دوران شیردهی بسیار مهم است. بیشتر ویتامین‌های دوران بارداری و شیردهی حاوی کلسیم هستند، اما در نهایت این متخصص زنان و زایمان است که به شما می‌گوید که آیا نیاز به مصرف مکمل اضافی دارید یا خیر.



سلامت کودک در دوران شیردهی، در گرو سلامت مادر است

شرایط دندانپزشکی که باید در دوران شیردهی مراقب آن‌ها باشید

در نظر داشته باشید برخی از اقدامات مانند انجام **ارتودنسی در شیردهی**، انجام بلیچینگ یا جرم گیری دندان در شیردهی، اگرچه مهم، اما اضطراری نیستند. شما می‌توانید آن‌ها را به بعد از دوران شیردهی موکول کنید، اما مواردی همچون عصب کشی دندان در شیردهی یا **پر کردن دندان در شیردهی** از آن دسته درمان‌هایی هستند که با درد برای مادر همراه است. این موارد را باید سریع‌تر انجام داد تا پوسیدگی و مشکلات بیش از حد ممکن پیشرفت نکند.

این موضوع می‌تواند با موضوع مورد نظر شما همراستا باشد: مراحل انجام ارتودنسی

زنان باردار و شیرده بیشتر در معرض خطر ابتلا به بیماری‌های پریودنتال از جمله التهاب لثه و پریودنتیت هستند. مطالعه‌ای در این زمینه نشان که التهاب لثه در زنان باردار دو برابر بیشتر از افراد غیر باردار است .

عوامل موثر در خراب شدن دندان در شیردهی

سوالی که ممکن است برای بسیاری از مادران در این دوران پیش آید این است که چه عواملی سبب می‌شود تا خرابی دندان در زمان شیردهی بیش از سایر زمان‌ها رایج و مرسوم باشد. در ادامه به برخی از عوامل موثر در **خراب شدن دندان در شیردهی** اشاره خواهیم کرد:

تغییرات هورمونی در دوران شیردهی

در دوران بارداری و شیردهی بدن شما مقار زیادی پروژسترون تولید می‌کند؛ بنابراین میزان اسید در دهان افزایش پیدا می‌کند و شما را بیشتر در معرض **خراب شدن دندان در شیردهی** قرار می‌دهد. اگر متوجه قرمزی، تورم یا خونریزی لثه‌ها شدید، همگی این‌ها می‌تواند نشانه التهاب لثه باشد. در صورت مشاهده این علائم فورا به دندانپزشک خود مراجعه کنید؛ چراکه التهابات لثه می‌تواند باعث تحلیل بافت لثه شود. برای آشنایی بیشتر با انواع جراحی لثه کلیک کنید .

تهوع حاملگی در دوران پیش از شیردهی

شما باید مراقب علائم پوسیدگی دندان از جمله تورم، دندان درد، بوی بد دهان و لکه‌های سیاه یا قهوه‌ای روی دندان‌های خود باشید تا نیاز شما به **بی حسی دندان در شیردهی** به حداقل ممکن برسد. پوسیدگی دندان به ویژه در مادران باردار که حالت تهوع صبحگاهی را تجربه می‌کنند، شایع است.



تهوع در بارداری می‌تواند یکی از عوامل ایجاد پوسیدگی در دندان باشد

وقتی مکررا استفراغ می‌کنید، اسید می‌تواند مینای دندان را از بین ببرد. اگر پس از حاملگی، مادران شیرده به طور مرتب استفاده از مسواک و نخ دندان را در برنامه روزانه خود قرار ندهند و آب فراوان ننوشند، در معرض خطر پوسیدگی دندان قرار می‌گیرند .

دندان قروچه در دوران شیردهی

مادران پس از زایمان استرس بسیاری را تحمل می‌کنند و این تنش و نگرانی‌ها می‌تواند در خواب به صورت دندان قروچه بروز پیدا کند و تنش‌هایی را در عضلات سر و گردن مادران به وجود آورد. مادران شیرده باید مراقب دندان قروچه خود باشند؛ چراکه ممکن است در اثر سایش بیش از حد احتمال پوسیدگی و **خراب شدن دندان در شیردهی** را افزایش دهد. برای رفع این مشکل می‌توانند در هنگام خواب از محافظ دندان استفاده کنند .

ریزه خواری در دوران شیردهی

مادران در دوران شیردهی بیشتر احساس گرسنگی می‌کنند و معمولا تمایل آن‌ها به شیرینی‌جات بیشتر می‌شود. در این صورت چنانچه باکتری در دهان آن‌ها به مقداری کمی وجود داشته باشد، با مصرف قند و کربوهیدرات این باکتری‌ها تغذیه و تقویت می‌شوند و به نوعی **خراب شدن دندان در شیردهی** را تسریع می‌بخشند.

مراقبت های لازم برای جلوگیری از خراب شدن دندان در شیردهی

همان‌طور که اشاره کردیم، **جلوگیری از خراب شدن دندان در شیردهی** برای مادران بسیار مهم است؛ چراکه انتقال باکتری از دهان مادر به دهان نوزاد آسان است. حتی چیزی به سادگی استفاده از یک قاشق می‌تواند باکتری‌های مضر را از دان مادر به دهان به نوزاد منتقل کند. در ادامه به برخی از مراقبت‌های ضروری در دوران شیردهی برای خراب نشدن دندان اشاره می‌کنیم:

داشتن یک روتین بهداشتی مرتب

مهم‌ترین کاری که می‌توانید برای پیشگیری از بیماری لثه و دندان خود انجام دهید، پیروی از یک روتین بهداشتی سالم دندان است. دندان‌های خود را دو بار در روز مسواک بزنید و یک بار در روز از نخ دندان استفاده کنید. بعد از مسواک از دهانشویه‌های بدون الکل برای از بین بردن باکتری‌ها استفاده کنید.

هیدراته ماندن (میزان آبرسانی کافی به بدن)

شما با آبرسانی کافی به بدن، خطر پوسیدگی یا **خراب شدن دندان در شیردهی** را تا حد زیادی کاهش می‌دهید. سعی کنید تا حد امکان از مصرف قند و نشاسته پرهیز کنیدو مایعات به قدر کافی بنوشید. اگر هوس غذاهای شیرین دارید، بلافاصله پس از استفاده از آن‌ها، دندان‌های خود را مسواک بزنید.



آبرسانی کافی به بدن به سلامت دهان و دندان کمک بسیاری می‌کند

استفاده از یک تغذیه مناسب و آگاهانه

همیشه شنیده‌اید که برای شیردهی کلسیم زیادی لازم است تا مادر در طول روز مصرف کنید. این مادی مغذی اگر به صورت غذایی و کم کم وارد بدن شود، جذب آن بهتر و سریع‌تر خواهد بود، در غیر این صورت مادر باید از مکمل‌های کلسیم مخصوص این دوران را استفاده کند. دقت کنید که کلسیم به تنهایی جذب بدن نمی‌شود و شما لازم است تا ویتامین D و فسفر بدنتان به مقدار کافی باشد تا بدن بتواند کلسیم را به خوبی جذب کند. استفاده از تخم مرغ، ماهی سالمون، کلم بروکلی، آجیل، بادام، سویا مواردی هستند که می‌توانند کلسیم و ویتامین Dبدن شما را باهم تامین کنند. از استفاده آن‌ها غافل نشوید .



دوران شیردهی دورانی مهم در تغذیه است که باید در سلامت دهان و دندان کوشا بود

مراجعه به دندانپزشک به صورت مرتب

در طول دوران شیردهی از مراجعه به دندانپزشکی غافل نشوید. با حضور یک نوزاد جدید، ممکن است رعایت بهداشت دندان برای شما دشوار به نظر برسد. شمادغدغه‌های بسیاری را در ذهن خود دارید که در آن میان استفاده از مسواک، کمتر از سایر نگرانی‌ها مشکل به نظر می‌رسد، اما سلامت دندان مادر از آن دسته مواردی است که نباید از آن غافل شد. مهم است که دو بار در سال ویزیت دهان و دندان خود را انجام دهید.

خدمات زیبایی و درمانی در مشهد؛ کلینیک دندانپزشکی بارانا

" **کلینیک بارانا** با مجهزترین تجهیزات دندانپزشکی در مشهد امکان انجام **انواع خدمات زیبایی و درمانی** را برای شما عزیزان فراهم کرده است. اگر مادر هستید و نگران‌هایی از بابت سلامت دندان خود دارید، با ما آن را در

میان بگذارید. بر این باوریم که مادران بیش از همه، لیاقت لبخند زدن را دارند. ما سخت کار میکنیم تا مطمئن بشیم شما بیشتر میخندید. برای مشاوره رایگان از کارشناسان ما با اطمینان خاطر کمک بخواهید **".شماره‌های تماس 09157609009 – 05137609009 :ساعات پاسخگویی: 9 الی 14 و 17 الی 20**



ارائه انواع خدمات عمومی و تخصصی دندان در بهترین کلینیک دندانپزشکی مشهد

سوالات متداول

1.آیا کشیدن دندان در شیردهی ضرر دارد؟

از آنجایی که در خصوص کشیدن دندان در دوران شیردهی فقط از بی حسی دندان استفاده می‌شود، کشیدن دندان هیچ منعی ندارد و در صورت ضرورت مادران می‌توانند در دوران شیردهی دندان خود را بکشند .

2. آیا استفاده از مسکن دندان در شیردهی تاثیری بر شیر مادر می‌گذارد؟

از آنجایی که نمی‌توان یک دارو را برای تمام افراد تجویز کرد، مادر و شرایط جسمانی او باید بررسی شود تا باتوجه به موقعیت فرد، دارو تجویز شود. در حالت کلی مصرف مسکن یا انجام هرگونه فرآیند تشخیصی مانند OPG ، CBCTیا هرگونه رادیوگرافی مشکلی را برای مادر یا فرزند به وجود نمی آورد.

3. آیا در زمان شیردهی کلسیم دندان کم می‌شود؟

خیر، این باور غلطی است که خراب شدن دندان در شیردهی را به کم شدن کلسیم بدن مادر ربط می‌دهند. کلسیم بدن در شیردهی به طور کلی کم می‌شود، اما دقت کنید که کلسیم دندان تقریبا ثابت است و کم و زیاد نمی‌شود. اگر مشکلات دندان در زنان شیرده بیشتر است به علت عدم مراجعه به دندانپزشک در ماه‌های بارداری بوده است که اثرات آن کمی بعدتر، در زمان شیردهی بروز پیدا می‌کند .