

دندانپزشکی زنان باردار؛ باید‌ها و نبایدها

دندانپزشکی زنان باردار از دیگر دسته‌های حساس هستند که باید مورد توجه قرار داد. بارداری می‌تواند منجر به مشکلات دندانی در برخی از زنان از جمله بیماری لثه و پوسیدگی دندان شود. در دوران بارداری، هورمون‌ها بر لثه‌ها و دندان‌ها تأثیر می‌گذارند. استفاده از مسواک دو بار در روز با خمیر دندان حاوی فلوراید و مراجعه به دندانپزشک به حفظ سلامت دندان‌ها و لثه‌های شما در دوران بارداری کمک می‌کند. برای اطلاعات بیشتر در این خصوص ادامه مقاله به شما کمک خواهد کرد.



لبخند شما از اینجا شروع می‌شود

تلفن تماس : ۰۹۱۵۷۶۰۹۰۰۹ و یا ۰۵۱۳۷۶۰۹۰۰۹

Barana Dental Clinic
کلینیک دندان پزشکی بارانا

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

اهمیت دندانپزشکی و سلامت دهان دندان در بارداری

دندانپزشک مادران باردار اهمیت بسیاری دارد؛ چراکه برخی از مشکلات دندانی می‌تواند بر کودک در حال رشد تأثیر بگذارد. تحقیقات ارتباطی بین بیماری شدید لثه در زنان باردار و زایمان زودرس با وزن کم هنگام تولد پیدا کرده است. نوزادانی که زودتر از موعد به دنیا می‌آیند ممکن است در معرض آسیب مغزی و مشکلات بینایی و شنوایی خود باشند.



سلامت مادر و نوزاد با هم در ارتباط است

در این تحقیق در هر 100 زایمان نارس، 18 مورد مادرانی بوده اند که با عفونت شدید لثه (بیماری پریودنتال) در دوران بارداری مواجه بوده اند. در نظر داشته باشید که بیماری لثه در دوران بارداری توسط **دندانپزشک زن باردار** قابل درمان است. برای اطلاعات بیشتر می توانید مقاله [انواع جراحی لثه](#) را بخوانید.

مراقبت از دندان قبل از بارداری

اگر قبل از حاملگی مراقب دندان ها و لثه های خود باشید، احتمال کمتری دارد که به **دندانپزشکی زنان باردار** نیاز پیدا کنید یا دچار مشکلات دندانی شوید. برای این که 9 ماه بارداری را به سلامت به سر کنید و نیاز شما برای مراجعه به دندانپزشک یا مثلا **عصب کشی در ماه نهم بارداری بکشد**، بهتر است کارهای زیر را انجام دهید :

1. حداقل دو بار در روز دندان های خود را با خمیر دندان حاوی فلوراید مسواک بزنید
2. نخ دندان بین دندان هایتان یک بار در روز استفاده کنید
3. داشتن یک رژیم غذایی سالم و محدود کردن غذا و نوشیدنی های حاوی قند مانند نوشابه و فست فود
4. پرهیز از محصولات تنباکو و استعمال دخانیات و مشروبات الکلی
5. مراجعه به دندانپزشک در هر 6 تا 12 ماه یکبار (اگر قصد بارداری دارید، به دندانپزشک خود مراجعه کنید تا در مورد درمان هایی که می توانید قبل از بارداری انجام دهید صحبت کنید. اگر در دوران بارداری نیاز به درمان دارید، اغلب می توان بعد از سه ماهه اول، برخی از آن ها را انجام داد).

علل اصلی مشکلات دندانی در دوران بارداری

اگرچه بسیاری از زنان نه ماهگی را بدون ناراحتی دندان می گذرانند، اما حاملگی می تواند برخی از شرایط را بدتر کند یا شرایط جدیدی ایجاد کند و نیاز شما را به دندانپزشکی در ماه اول بارداری را افزایش دهد. معاینات منظم و عادات بهداشتی خوب دندان می تواند به سلامت شما و کودکتان کمک کند.



مراجعه منظم به دندانپزشک قبل از بارداری، مشکلات دندان را به حداقل ممکن می رساند

برخی از زنان باردار به دندانپزشکی مراجعه می کنند و بر این مسئله تاکید دارند که قبل از اقدام به حاملگی از سلامت دهان و دندان خود مطمئن بوده اند ولی در حین حاملگی خود دچار مشکل شده اند. باید دانست که به دلیل تغییرات هورمونی و حتی تغییر سبک زندگی در دوران بارداری مشکلات دندان می تواند افزایش پیدا کند. برخی از شایع ترین مشکلات دندانی در دوران بارداری به شرح زیر می باشد.

عفونت لثه

هورمون های دوران حاملگی می توانند برخی از بانوان را در معرض خطر مشکلات لثه قرار دهند و نیاز آن ها را به مراجعه به دندانپزشکی زنان باردار افزایش دهد، از جمله این مشکلات می توان به موارد زیر اشاره کرد:

ژنژیویت (عفونت لثه)

این احتمال وجود دارد که در سه ماهه دوم بارداری رخ دهد. علائم آن شامل تورم لثه و خونریزی در حین مسواک زدن و هنگام استفاده از نخ دندان است. اگر لثه های شما خونریزی می کند، مسواک زدن را متوقف نکنید، بلکه از مسواک نرم و خمیر دندان حاوی فلوراید استفاده کنید و حداقل دو بار در روز مسواک بزنید.



 کلینیک دندان پزشکی بارانا
09157609009
Baranadental.com

خونریزی لثه در حین مسواک زدن می تواند از علائم التهاب لثه به حساب آید

بیماری پریودنتال

این نوع بیماری با عفونت ساختارهای نگهدارنده دندان (لثه، رباط و استخوان) مرتبط است. این نوع از بیماری از التهاب لثه درمان نشده به وجود می آید که می تواند به از دست دادن دندان منجر شود.

اپولیس حاملگی یا گرانولوم پیوژنیک

رشد دانه قرمز رنگ و گردی که روی لثه ظاهر می شود و می تواند به راحتی خونریزی کند. در برخی از زنان، رشد بیش از حد بافتی به نام "تومورهای بارداری" روی لثه ظاهر می شود که اغلب در سه ماهه دوم بارداری است. این تومورها سرطان نیست، بلکه فقط تورم است که اغلب بین دندان ها اتفاق می افتد. آنها ممکن است مربوط به پلاک اضافی باشند. آنها به راحتی خونریزی می کنند و ظاهری شبیه به تمشک قرمز و خام دارند. آنها معمولاً پس از تولد نوزاد ناپدید می شوند، اما اگر نگران هستید، با دندانپزشک خود در مورد برداشتن آنها صحبت کنید.

به طور کلی اگر در دوران بارداری مشکلات لثه ای دارید، مهم است که قبل از زایمان توسط دندانپزشک معاینه شوید. در حالی که بسیاری از انواع مشکلات لثه ناشی از هورمون های بارداری پس از تولد برطرف می شوند، تعداد کمی از زنان ممکن است سطح عمیق تری از بیماری لثه را داشته باشند که پس از بارداری نیاز به درمان دارند.

استفراغ حاملگی

استفراغ می تواند به دندان آسیب برساند. هورمون های بارداری حلقه ماهیچه ای را که غذا را در داخل معده نگه می دارد، نرم می کند. رفلاکس معده (بازگرداندن غذا یا نوشیدنی) یا استفراغ همراه با تهوع صبحگاهی می تواند دندان های شما را با اسیدهای قوی معده بپوشاند. ریفلاکس و استفراغ مکرر می تواند به سطح دندان (مینای دندان) آسیب برساند و خطر پوسیدگی دندان در حاملگی را افزایش دهد.



حالت تهوع بارداری احتمال پوسیدگی دندان را افزایش می دهد

اگر استفراغ دارید این روش ها را امتحان کنید:

1. از مسواک زدن بلافاصله پس از استفراغ خودداری کنید. در حالی که دندان ها با اسید معده پوشیده شده اند، استفاده از مسواک ممکن است مینای دندان را خراش دهد
2. دهان خود را با آب معمولی به طور کامل بشویید
3. استفاده از دهانشویه حاوی فلوراید را فراموش نکنید

4. اگر دهانشویه حاوی فلوراید ندارید، یک حباب خمیردندان حاوی فلوراید را روی انگشت خود قرار دهید و آن را روی دندان های خود بمالید و سپس به طور کامل با آب بشویید.
5. قبل از مسواک زدن، یک ساعت بعد از استفراغ صبر کنید.

هوس خوردن غذاهای شیرین

برخی از زنان در دوران بارداری هوس غذایی غیرعادی دارند. اگر هوس استفاده از میان وعده های شیرین دارید، بهتر است از آن ها اجتناب کنید؛ چراکه ممکن است خطر پوسیدگی دندان را افزایش دهد. سعی کنید به جای آن از غذاهای کم شیرینی استفاده کنید.

اگر چیزی جز شیرینی هوس شما را برآورده نمی کند، سعی کنید گاهی اوقات گزینه های سالم تری مانند میوه های تازه را انتخاب کنید. پس از مصرف میان وعده های شیرین، دهان خود را با دهانشویه حاوی فلوراید بشویید یا دندان های خود را مسواک بزنید. برای اطلاعات بیشتر می توانید مقاله [انواع دهانشویه](#) را مطالعه کنید.



میل به شیرینی در دوران بارداری احتمال پوسیدگی دندان را افزایش می دهد

عادات بد در دوران حاملگی با زایمان زودرس، محدودیت رشد داخل رحمی، دیابت و پره اکلامپسی مرتبط است؛ بنابراین دقت در تغذیه می تواند بسیاری از مشکلات **دندانپزشکی زنان باردار** را به حداقل برساند. به عنوان مثال:

کلسیم خود را در دوران بارداری افزایش دهید

در دوران بارداری، برای محافظت از استخوان‌ها و نیازهای کودک در حال رشد، باید مقدار کلسیمی را که می‌خورید یا می‌نوشید افزایش دهید. منابع قوی کلسیم عبارتند از:

-شیر، پنیر و ماست ساده یا ماست میوه ای بدون شکر

-سویای غنی شده با کلسیم، بادام یا انواع دیگر شیر، پنیر و ماست

-برخی از انواع مغزها مانند بادام

ویتامین D خود را در دوران بارداری افزایش دهید

ویتامین D به بدن کمک می‌کند تا از کلسیم استفاده کند. قرارگیری در معرض نور خورشید می‌تواند به حمایت از سطح ویتامین D کمک کند. مراقب باشید که دچار آفتاب سوختگی نشوید.

منابع غذایی خوب ویتامین D عبارتند از:

-ماهی‌های چرب مانند سالمون (با پزشک خود صحبت کنید که چه مقدار از انواع ماهی را می‌توانید در دوران بارداری با خیال راحت مصرف کنید)

-تخم مرغ

-مارگارین

-شیر

-نان و غلات

اگر ویتامین D کافی از رژیم غذایی خود دریافت نمی‌کنید، می‌توانید مکمل‌های آن را مصرف کنید (از پزشک یا متخصص زنان و زایمان خود بپرسید که آیا نیاز به مصرف مکمل ویتامین D دارید).

داروها

مطمئن شوید که دندانپزشک شما می‌داند که چه داروهایی را مصرف می‌کنید. این اطلاعات به دندانپزشک شما کمک می‌کند تا تشخیص دهد که چه نوع نسخه‌ای را برای شما بنویسد. در این صورت خواهد بود که دندانپزشک شما می‌تواند با خیال راحت داروهایی مانند مسکن‌ها یا آنتی‌بیوتیک برای دندان در بارداری را تجویز کند. هم دندانپزشک برای زنان باردار و هم پزشک، نگران شما و کودکتان هستند؛ بنابراین هر سوالی در مورد داروهایی که توصیه می‌کنند از آنها بپرسید.



مصرف خودسرانه آنتی بیوتیک در دوران بارداری می تواند سلامت جنین را به خطر اندازد

بی حس کننده های موضعی در دوران بارداری

اگر باردار هستید و به ترمیم یا [عصب کشی دندان](#) نیاز دارید، لازم نیست نگران ایمنی داروهای بی حس کننده ای باشید که دندانپزشک شما ممکن است در طول عمل از آن استفاده کند. آنها در واقع هم برای شما و هم برای کودکان بی خطر هستند .

مطالعه ای در شماره آگوست 2015 مجله انجمن دندانپزشکی آمریکا، گروهی از زنان باردار را که از داروهای بیهوشی مانند تزریق لیدوکائین استفاده می کردند و گروهی که این کار را انجام نداده بودند، دنبال کرد. این مطالعه نشان داد که این درمانها در دوران بارداری بی خطر بودند، زیرا تفاوتی در میزان سقط جنین، نقایص مادرزادی، نارس بودن یا وزن نوزاد ایجاد نمی کنند .



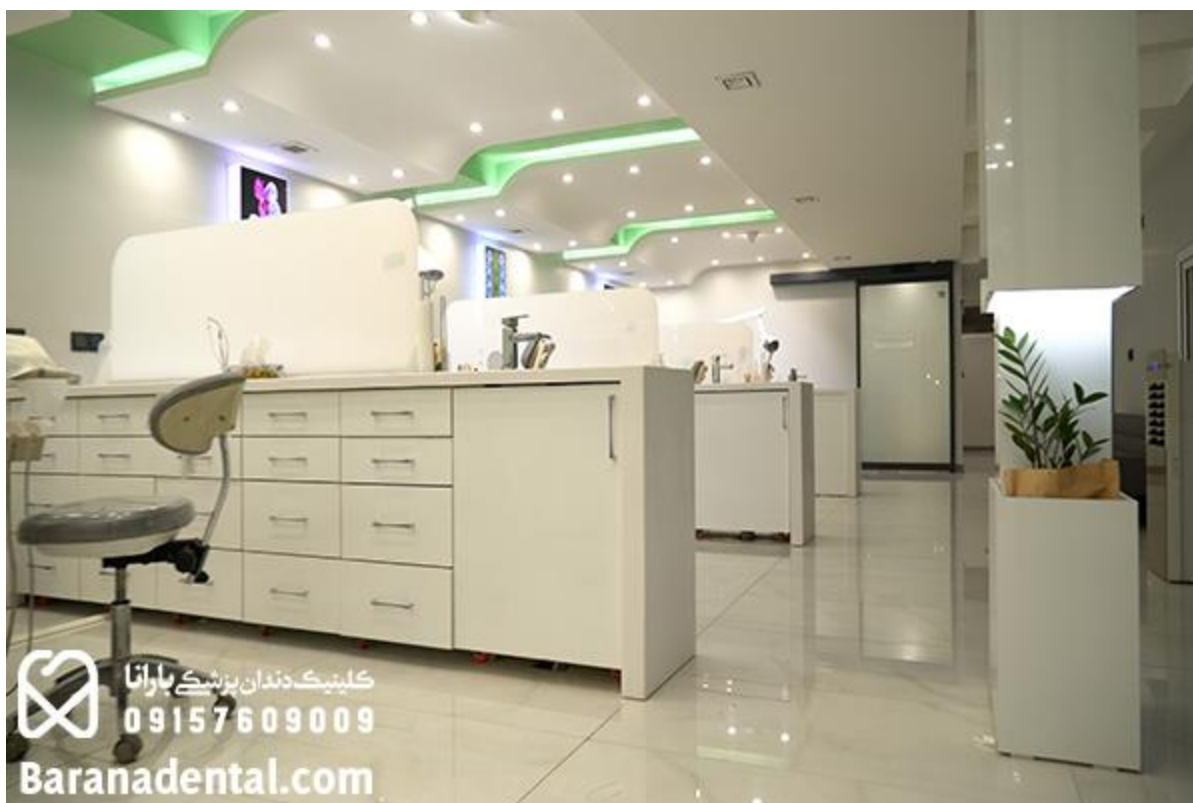
استفاده از مواد بی‌حس‌کننده دندانپزشکی در دوران بارداری خطری برای زنان ندارد

دکتر هاگای، نویسنده این مطالعه گفت: «مطالعه ما هیچ مدرکی برای مضر بودن درمان دندان با داروهای بیهوشی در دوران بارداری نشان نداده است. هدف ما این بود که تعیین کنیم آیا خطر قابل توجهی در ارتباط با درمان دندان با بیهوشی و نتایج بارداری وجود دارد یا خیر. در نهایت ما چنین خطری را پیدا نکردیم.»

کلینیک دندانپزشکی زنان باردار در مشهد

حتی اگر فقط فکر می‌کنید باردار هستید، به مطب دندانپزشکی خود اطلاع دهید. وقتی قرار ملاقات خود را می‌گیرید، به آنها بگویید که چقدر فاصله دارید. همچنین به دندانپزشک خود در مورد داروهایی که مصرف می‌کنید یا توصیه خاصی از پزشک خود دریافت کرده‌اید اطلاع دهید. اگر بارداری شما پرخطر است یا اگر شرایط پزشکی خاصی دارید، دندانپزشک و پزشک شما ممکن است توصیه کنند که برخی از درمان‌ها به تعویق بیفتند. زمانی که دندانپزشکان بدانند شما باردار هستید اقدامات احتیاطی بیشتری انجام می‌دهند تا مطمئن شوند که مراقبت آن‌ها برای شما و کودک شما ایمن است.

"کلینیک دندانپزشکی مادران باردار باید از تجهیزات کاملی برخوردار باشد. علاوه بر آن، مرکز دندانپزشکی زنان باردار باید متخصص دندانپزشک زنان باردار را داشته باشد تا بایدها و نبایدهای این دوران را به خوبی بداند. کلینیک دندانپزشکی بارانا در مشهد یکی از بهترین مراکز برای انتخاب این دوران است. ما سخت کار می‌کنیم تا سلامت شما و کودکتان را تضمین کنیم. شماره‌های تماس کلینیک [09157609009](tel:09157609009) - [05137609009](tel:05137609009) : ساعات پاسخگویی: 9 الی 14 و 17 الی 20"



محیطی استریلیزه و کاملاً ساکت؛ از ویژگی های یک کلینیک دندانپزشکی خوب در مشهد

سوالات متداول دندانپزشکی زنان باردار

آیا عکسبرداری با اشعه ایکس دندان در دوران بارداری مضر است؟

خیر، عکسبرداری با اشعه ایکس در دوران بارداری بی خطر است. اگرچه تابش اشعه ایکس دندان بسیار کم است، ولی دندانپزشک یا متخصص بهداشت، شما را با یک پیش بند سربی می پوشاند که قرارگیری نواحی شکم در معرض اشعه را به حداقل می رساند. مطب دندانپزشکی شما همچنین گلوی شما را با یک قلابه سربی می پوشاند تا از تیروئید شما در برابر اشعه محافظت کند.

آیا ریختن ژلوفن روی دندان در بارداری باعث درمان درد دندان می شود؟

خوردن یا ریختن ژلوفن روی دندانی که درد می کند، یکی از روش های تسکین درد موقت برای درد دندان محسوب می شود، از آن جایی دندانپزشکی زنان باردار حساس است، استفاده از این شیوه توصیه نمی شود؛ چراکه درمان قطعی محسوب نمی شود و ممکن است عوارضی را برای فرد به همراه داشته باشد.

چگونه باید دندان درد در سه ماهه سوم بارداری را درمان کرد؟

دندان درد در هفته 30 بارداری یا همان دندانپزشکی در ماه هشتم بارداری در واقع از حساسیت بیشتری برخوردار است. البته تا حد زیادی بستگی به شیوه درمان شما دارد. آنچه لازم است بدانید این است که بی حسی های موضعی برای اقدامات دندانپزشکی در بارداری بی خطر است.