

تداوم سلامت دهان و دندان، مراقبت موثر و کافی ضروری است

بارداری و مشکلات دندانی



ترجمه: هدا صادقیان حقیقی

برای تداوم سلامت دهان و دندان، مراقبت موثر و کافی ضروری است اما برای خانم‌ها مراقبت از دندان در دوران بارداری، شیردهی و یائسگی مهم‌تر است. به نظر نمی‌رسد که یک فرد سالم بدون هیچ دلیلی دندان‌های خود را از دست بدهد. همین مساله در مورد خانم‌های باردار نیز صدق می‌کند و مادر می‌تواند با انجام کارهای ساده اما پیشگیرانه، دندان‌های خود را حفظ کرده یا به سایر مشکلات دندانی دچار نشود. با این وجود این مساله که مادران در دوران بارداری با پوسیدگی دندان و مشکلات لثه مواجه هستند بر کسی پوشیده نیست. از جمله مشکلات ایجاد شده دهان و دندان در دوران بارداری می‌توان به زایمان زودرس، نوزاد کم‌وزن، پره‌کلامپسی، زخم‌های بافت لثه، گرانولومای بارداری، التهاب لثه، تومورهای بارداری، لثه شدن و فرسایش دندان و خشکی دهان اشاره کرد. تغییر سطح هورمون در بارداری به طور مستقیم روی لثه‌ها اثر می‌گذارد و خطر ابتلا به بیماری لثه را افزایش می‌دهد، همچنین به طور غیرمستقیم باعث پوسیدگی دندان می‌شود که به نوبه خود می‌تواند بر سلامت جنین در حال رشد نیز تاثیر بگذارد بنابراین مراقبت از دندان و لثه در این دوران برای خانم‌ها بسیار مهم است.

حتماً قبل از بارداری، وضعیت دندان‌ها را بررسی کنید. به این ترتیب پزشک می‌تواند بافت لثه شما را به دقت بررسی کرده و دندان‌ها را به صورت حرفه‌ای ترمیم کند و هرگونه مشکلات بهداشتی دهان و دندان را پیش از بارداری درمان کند.

مراقبت از دندان در دوران بارداری

❖ اگر باردار هستید باید به دندان‌پزشک خود اطلاع بدهید. در تمام مدت بارداری می‌توان مراقبت‌های معمول دندان را انجام داد. با این حال، برطرف کردن مشکلات دندان‌پزشکی باید به بعد از زایمان موکول شود. بهتر است قبل از ویزیت دندان‌پزشکی، با پزشک متخصص زنان و زایمان مشورت کنید که آیا راهنمایی خاصی برای شما دارند یا خیر؟

❖ باید نام و دوز تمام داروهایی را که در دوران بارداری مصرف می‌کنید از جمله ویتامین‌ها یا داروهای تجویزی پزشک زنان را به اطلاع دندان‌پزشک خود برسانید تا اگر لازم باشد دندان‌پزشک برنامه درمانی شما را بر اساس این اطلاعات تغییر دهد. ❖ به بهانه بارداری از ویزیت و معاینه دندان‌پزشکی صرف‌نظر نکنید. در دوران بارداری انجام معاینات منظم پرودنتال (لثه) بسیار مهم است زیرا بارداری باعث ایجاد تغییرات هورمونی می‌شود که شما را در معرض خطر ابتلا به بیماری پرودنتال و لثه‌های حساس قرار می‌دهد که به راحتی خونریزی می‌کنند. در دوران بارداری باید به هرگونه تغییر در لثه توجه ویژه داشته باشید. در صورت وجود حساسیت، خونریزی یا تورم لثه در اسرع وقت با دندان‌پزشک یا پرودنتیست صحبت کنید.

❖ اقدامات بهداشتی دهان و دندان را به منظور جلوگیری یا کاهش مشکلات بهداشتی دهان و دندان دنبال کنید.

❖ اگر در زمان بارداری تهوع صبحگاهی مانع مسواک زدن شما می‌شود، از خمیر دندان مزه‌دار استفاده کنید. از دندان‌پزشک یا متخصص بهداشت بخواهید برندهای معتبر را به شما معرفی کنند و در صورتی که مرتباً استفراغ می‌کنید، دهان خود را با آب یا دهانشویه حتماً شستشو دهید.

تغذیه درست در بارداری برای حفظ سلامت دندان‌ها و کودکتان

❖ از مصرف میان‌وعده‌های شیرین اجتناب کنید. اینکه شما در این دوران میل به مصرف شیرینی دارید کاملاً طبیعی است، با این حال به خاطر داشته باشید که مصرف زیاد میان‌وعده شیرین احتمال ایجاد پوسیدگی دندان را بیشتر می‌کند.

❖ یک رژیم غذایی سالم و متعادل داشته باشید. اولین دندان‌های کودک شما حدوداً در دوره ۳ ماهگی بارداری شروع به رشد می‌کند. رژیم‌های غذایی سالم حاوی محصولات لبنی، پنیر و ماست منبع خوبی برای تامین مواد معدنی ضروری هستند که برای دندان‌ها، لثه و استخوان‌های جنین بسیار مفید هستند.

بعد از زایمان

❖ اگر در دوران بارداری خود با مشکل لثه روبرو شدید، با پزشک صحبت کنید یا بلافاصله پس از زایمان به دندان‌پزشک خود مراجعه کنید تا کل دهان شما بررسی شود و سلامت پرودنتال مورد ارزیابی قرار گیرد.

❖ تغییراتی که در لثه مشاهده می‌شود را جدی بگیرید. در دوران بارداری بدن مادر دچار تغییرات در تعادل هورمونی می‌شود زیرا جفت میزان بالاتری از استروژن و پروژسترون تولید می‌کند و در نتیجه بسیاری از بافت‌ها تحت تغییرات خاصی قرار می‌گیرند و در صورت تحریک لثه، حساسیت بیش از حد رخ می‌دهد. اغلب اوقات در بارداری، لثه‌ها دچار التهاب می‌شوند که به عنوان تومورهای بارداری شناخته می‌شود. التهاب لثه در بارداری معمولاً از ماه دوم شروع شده و در ماه هشتم به بالاترین سطح التهاب می‌رسد و پس از تولد خود به خود بهبود می‌یابد. این التهابات از گرانولوم پیوریتیک منشأ می‌گیرند و پس از ۱ تا ۲ ماه از بین می‌روند اما اگر در مدت ذکر شده التهاب به خودی خود از بین نرفت، درمان جراحی توصیه می‌شود. جراحی معمولاً به روش‌های معمول یا لیزر انجام خواهد شد. به دلیل خونریزی گرانولومای پیوریتیک، درمان با لیزر بسیار راحت‌تر است. در واقع، اگر گرانولوم‌ها مزاحمتی برای بیمار

ایجاد نکنند و دچار خونریزی بیش از حد نشوند، نیازی نیست که در دوران بارداری درمان شوند. التهاب لثه در ۴۰ درصد از بارداری‌ها دیده می‌شود. با این حال اگر لثه‌های مادر سالم باشند تحت تاثیر تغییراتی که در اثر افزایش پلاک و التهاب لثه ایجاد می‌شوند، قرار نخواهند گرفت. پایلای لثه ممکن است مانند توت فرنگی متورم قرمز رنگ به نظر برسد. در لثه‌های لثه و پایلاها امکان ایجاد شکاف همراه درد و خونریزی وجود دارد. گاهی اوقات کل کته به رنگ قرمز تیره دیده می‌شود. وقتی در یک قسمت از لثه تورم و رشد یافت لثه به وجود آید، در این صورت تومورهای بارداری دیده می‌شود. به طور کلی، دلیل اصلی این بیماری تحریک لثه است. در کل تغییرات لثه به این ترتیب نامگذاری شده‌اند: زئوویت ساده، زخم ناشی از زئوویت، هایپر تروفی لثه و تومور بارداری. طبق یافته‌ها مشخص شده است که علت این تغییرات افزایش سطح پروژسترون در جریان خون است که باعث ازدیاد نفوذپذیری عروق می‌شود. چنین تصوری می‌شود که علت دیگر این پدیده، سطح پایین ویتامین C است. تجویز ویتامین C، کلسیم، فسفر و اتم‌های می‌تواند برای مادران مفید باشد. مادرانی که دچار کمبود هستند، در مقایسه با مادرانی که تسوج پرودنتیوم آنها سالم است، بیشتر در معرض خطر به دنیا آوردن نوزادانی با وزن کم هستند. بیماری پرودنتال با بسیاری از بیماری‌های سیستمیک از جمله عوارض بارداری مرتبط است. تغییراتی که در دندان‌ها ایجاد می‌شود به طور کلی یافته‌ها حاکی از این است که پوسیدگی دندان در دوران بارداری افزایش می‌یابد. دندان‌ها دردناک شده و از رفتن آنها قابل مشاهده است. چنین فرضیه‌ای هم وجود دارد که جنین داخل رحم، کلسیم مورد نیاز جهت رشد خود را از دندان‌های مادر تامین می‌کند و با هر بارداری، مادر سلامت تعدادی از دندان‌های خود را از دست می‌دهد اما هیچ یافته علمی این فرضیه را ثابت نکرده است. دندان‌پزشکان این موضوع را چنین تفسیر می‌کنند: حالت تهوع و استفراغ در ۷۰ درصد بارداری‌ها مشاهده می‌شود. استفراغ بر بهداشت دهان تاثیر منفی گذاشته و باعث فرسایش لایه مینای دندان

مادر می‌شود. در دوران بارداری، کاهش غلظت کلسیم رخ می‌دهد. اگرچه گردش خون در این دوران دو برابر می‌شود، با این حال سطح کلسیم یونیزه در مقایسه با پیش از بارداری هیچ تفاوتی ندارد. افزایش نظافت و رعایت عادات بهداشتی دهان و دندان در دوران بارداری به جلوگیری از این مشکل کمک می‌کند.

میزان وخامت سلامت دهان و دندان در دوران بارداری به عوامل زیر بستگی دارد:

❖ ممکن است در ماه‌های اول بارداری تعدادی از مادران علاقه خاصی به خوردن برخی از غذاها به ویژه کربوهیدرات داشته باشند اما گاهی بعد از خوردن این مواد غذایی، مسواک زدن دندان‌ها نادیده گرفته می‌شود.

❖ لثه‌های خانم‌های باردار به دلیل تاثیر هورمون‌های

حتماً قبل از بارداری، وضعیت دندان‌ها را بررسی کنید. به این ترتیب پزشک می‌تواند بافت لثه شما را به دقت بررسی کرده و دندان‌ها را به صورت حرفه‌ای ترمیم کند و هرگونه مشکلات بهداشتی دهان و دندان را پیش از بارداری درمان کند

غافل می‌شود که این غفلت باعث آسیب رساندن به سلامت دهان می‌شود.

❖ در نظر گرفتن دلایل ذکر شده، توجه بیشتر به مراقبت‌های بهداشتی دندان‌پزشکی در این دوره ضروری است.

❖ راهنمای رژیم غذایی در کل دوران بارداری از نظر بهداشت دهان و دندان:

❖ در رژیم غذایی متعادل دوران بارداری باید میوه‌ها، سبزیجات، غلات، شیر، لبنیات، گوشت، ماهی و تخم مرغ که غنی از ویتامین‌های E، C، D، کلسیم و فسفر هستند به میزان کافی مصرف شوند.

❖ حتی الامکان از مصرف شکر به ویژه در وعده‌های غذایی خودداری شود.

❖ از مصرف میوه‌های خشک و انواع تافی خودداری شود.

❖ تغذیه در این دوره بر سلامت مادر و همچنین کودکی که قرار است متولد شود تاثیر می‌گذارد. نقش ویتامین‌های E و D روی تشکیل مینای دندان مشخص است. همچنین هیچ شواهد واضحی وجود ندارد که قبل از تولد، می‌توان با استفاده از فلوراید از پوسیدگی دندان‌ها جلوگیری کرد.

❖ بنابراین در دوران بارداری، مراقبت از دهان و دندان نیاز به توجه ویژه‌ای دارد زیرا بخشی از سلامت عمومی مادر بوده و در این دوره از اهمیت بیشتری برخوردار است. مراقبت از دهان و دندان هم به مادر و هم به جنین مربوط می‌شود. باید در نظر داشت که نادیده گرفتن بهداشت دهان و دندان در دوران بارداری نه تنها مشکلاتی از جمله پوسیدگی دندان و از دست دادن آن را به وجود می‌آورد بلکه ممکن است منجر به تولد زودرس، نوزاد کم‌وزن و پره‌کلامپسی (فشارخون بالا) شود. بارداری دوره‌ای است که در آن مادر باید با پیروی از قوانین خاصی، از سلامت خود و نوزادش محافظت کند. در این دوره، مادران با انجام اقدامات احتیاطی لازم می‌توانند از سلامت دهان و دندان خود محافظت کرده و در نتیجه از مشکلات دندانی که غیرقابل جبران هستند جلوگیری کنند.

❖ اول، مادر ممکن است به دلیل تهوع توجه کافی به مراقبت‌های دهان نداشته باشد و در صورت عدم مسواک زدن، محیط اسیدی ایجاد شده در دهان به مینای دندان آسیب می‌رساند.

❖ به دلیل کاهش میزان بزاق، تشکیل پوسیدگی در این دوره افزایش می‌یابد.

❖ زمانی که مادر سرگرم مراقبت از سلامت کودک است، از مراقبت‌های بهداشتی دهان و دندان خود

برخوردار است. مراقبت از دهان و دندان هم به مادر و هم به جنین مربوط می‌شود. باید در نظر داشت که نادیده گرفتن بهداشت دهان و دندان در دوران بارداری نه تنها مشکلاتی از جمله پوسیدگی دندان و از دست دادن آن را به وجود می‌آورد بلکه ممکن است منجر به تولد زودرس، نوزاد کم‌وزن و پره‌کلامپسی (فشارخون بالا) شود. بارداری دوره‌ای است که در آن مادر باید با پیروی از قوانین خاصی، از سلامت خود و نوزادش محافظت کند. در این دوره، مادران با انجام اقدامات احتیاطی لازم می‌توانند از سلامت دهان و دندان خود محافظت کرده و در نتیجه از مشکلات دندانی که غیرقابل جبران هستند جلوگیری کنند.

❖ زمانی که مادر سرگرم مراقبت از سلامت کودک است، از مراقبت‌های بهداشتی دهان و دندان خود

❖ منابع: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov>

<https://www.webmd.com>

کتاب راهنمای ملی سلامت خانواده

تخفیف تا پایان مرداد ۱۴۰۰ ۲۰ درصد

برای تهیه کتاب راهنمای ملی سلامت خانواده مبلغ یکصد و بیست هزار تومان (قیمت کتاب ۱۵۰ هزار تومان است که پس از کسر ۲۰٪ تخفیف ۱۲۰ هزار تومان می‌شود) به شماره کارت ۶۲۷۴۱۲۱۱۴۰۰۷۵۷۱۴ در وجه موسسه فرهنگی ابن سینای بزرگ واریز نموده و تصویر آن را به همراه ۰۹۱۲۹۲۴۳۸۴۳ واتس‌آپ کنید

بیش از ۳۴۵۰۰۰ جلد تاکنون منتشر شده است

پر تیراژترین کتاب سلامت و پزشکی در طول تاریخ پزشکی ایران

وقتی هم هست خیلی گرونه

تأمین هزینه داروی کودکان مبتلا به سرطان برای محک یک ضرورت است تا ارزشمندترین سرمایه خانواده‌ها را به سلامتی برساند. تنها با استمرار کمک‌های شما، هزینه‌های سنگین داروی بیش از ۱۷۰۰۰ کودک تحت درمان سراسر کشور تأمین می‌شود تا فرزندانتان با امید، روزهای سخت مبارزه با سرطان را سپری کنند.

برای کمک آنلاین، می‌توانید QR code را اسکن کنید.

۰۲۱ - ۲۳۵۴۰

محک
موسسه خیریه به حمایت از کودکان مبتلا به سرطان
mahak-charity.org