

Sfaturi pentru igiena orală în timpul sarcinii

Sarcina este un moment unic în viața unei femei și se caracterizează prin modificări fiziologice complexe. Aceste schimbări pot afecta în mod negativ sănătatea orală. Sarcina este de asemenea, un moment oportun pentru a educa viitoarele mame cu privire la prevenirea cariilor dentare la copiii mici, o problemă frecventă a copilăriei.

Sarcina în sine nu este un motiv pentru a amâna îngrijirea dentară de rutină și tratamentul necesar pentru problemele de sănătate orală. Cel mai important, studiile au confirmat siguranța și eficacitatea oferirii îngrijirii orale în timpul sarcinii, inclusiv profilaxie, restaurări, extracții și tratament parodontal.

Diagnosticarea și tratamentul, inclusiv radiografiile dentare, pot fi efectuate în condiții de siguranță în timpul primului trimestru de sarcină. Tratamentele necesare pot fi furnizate pe parcursul restului sarcinii, dar cu toate acestea, perioada de timp între săptămâna 14 și 20 de sarcină este considerată ideală în acest sens.

Dovezile arată că majoritatea copiilor mici dobândesc cariile cauzatoare de bacterii chiar

de la mamele lor. Îmbunătățirea sănătății orale a mamelor însărcinate și furnizarea de consiliere de sănătate orală poate reduce transmiterea de astfel de bacterii de la mame la copii, întârziind astfel apariția cariilor.

Efectul sarcinii asupra sănătății orale

Problemele dentare cum ar fi cariile, eroziunile dentare, infecțiile parodontale, pierderea dinților și montajul nepotrivit al coroanelor dentare pot avea o semnificație importantă în timpul sarcinii.

Amânarea tratamentului adecvat poate avea daune neprevăzute la femeia însărcinată și, eventual, asupra fătului din mai multe motive. În primul rând, femeile se pot auto-trata după cunoștințe proprii luând medicamente fără recomandarea medicului pentru a controla durerea. În al doilea rând, cariile netratate la viitoarele mame pot crește riscul de apariție a cariilor la copii. În cele din urmă, infecția orală netratată poate deveni o problemă sistemică în timpul sarcinii și poate contribui la nașteri premature și / sau greutate mică la naștere a bebelușului.

Detartrajele dentare și controalele periodice în timpul sarcinii nu sunt numai sigure, dar sunt și recomandate. Creșterea nivelului de hormoni în timpul sarcinii, face ca gingiile să se umfle, să sângereze și să capteze alimente cauzând iritații semnificative asupra gingiilor.

Pentru a avea o imagine clară a igienei orale în timpul sarcinii, vom răspunde celor mai întâlnite întrebări legate de acest subiect:

- **Este nevoie să vizităm medicul stomatolog în timpul sarcinii?**

Da. Din cauza schimbărilor hormonale din timpul sarcinii, dantura unor femei are nevoie de mai multă grijă în această perioadă. De exem-



plu, este posibil să observați că gingiile Dumneavoastră sângerează mult mai ușor.

- **De ce ne sângerează gingiile?**

Este posibil să observați că gingiile devin dure-roase și umflate în timpul sarcinii și pot sângera. Acest lucru se datorează schimbărilor hormonale din corpul Dumneavoastră. Acest lucru înseamnă că trebuie să vă păstrați dinții și gingiile curate și să vizitați medicul dentist în mod regulat. Posibil să aveți nevoie, de asemenea, de periaj profesionist (detartraj) dar și de sfaturi pentru îngrijirea dinților la domiciliu.

- **Este sigură efectuarea unui tratament dentar de rutină în timpul sarcinii?**

Da. Nu ar trebui să fie nici o problemă efectuarea tratamentelor de rutină. Dacă nu sunteți sigură de ce ar implica tratamentul Dumneavoastră, vorbiți despre toate opțiunile cu medicul dentist.

- **Ce tratamente dentare regulate se pot realiza în timpul sarcinii?**

Lucrările dentare, cum ar fi plombele și coroanele ar trebui să fie realizate pentru a reduce riscul de infecție. În cazul în care tratamentele

dentare se fac în timpul sarcinii, al doilea trimestru este ideal. Odată ce ați atins al treilea trimestru, poziția îndelungată pe spate pentru o perioadă mai lungă de timp poate fi foarte dificilă.

- **Ce medicamente se pot utiliza în lucrările dentare pe perioada sarcinii?**

În prezent, există studii contradictorii despre posibilele efecte adverse asupra copilului în curs de dezvoltare, cauzate de medicamente utilizate în timpul tratamentelor dentare. Lidocaina este medicamentul cel mai utilizat pentru lucrările dentare. Lidocaina traversează placenta după administrare.

În cazul în care este nevoie de lucrări dentare, cantitatea de anestezic administrat trebuie să fie cât mai mică posibil, dar suficientă pentru a vă face să vă simțiți confortabil, dar dacă vă confrunțați cu dureri, puteți solicita anestezic suplimentar. Când vă simțiți confortabil, starea de stres pe care o simțiți dumneavoastră și copilul este redusă. De asemenea, cu cât vă simțiți mai confortabil, cu atât efectul anesteziei este mai sigur.

Tratamentele dentare necesită adesea anti-

Dantura noastră poate rămâne sănătoasă până la cele mai înaintate vârste.

Curasept vă oferă o gamă completă pe bază de clorhexidină cu concentrații de 0,05%, 0,12% și 0,20%.

Apa de gură + pasta de dinți. Formula specială cu conținut de ADS oferă beneficiile clorhexidinei, cu efecte secundare reduse semnificativ. Reducerea pătrării danturii sau a pierderii gustului.



Dent--America

Str. Varșovia nr. 4; Sect. 1; București

Tel./Fax 021-230.28.27 ● Mobil 0769.05.99.05/04/00

office@dent-a-america2000.ro ● www.dent-a-america2000.ro

biotice pentru a preveni sau trata infecțiile. Antibioticele, cum ar fi penicilina, amoxicilina și clindamicina pot fi prescrise pentru aceste proceduri dacă sunt strict necesare.

• Se pot face radiografii dentare în timpul sarcinii?

Dezvoltarea organelor fătului are loc în timpul primului trimestru, de aceea, cel mai bine este să se evite toate eventualele riscuri în acest moment, dacă este posibil. Dacă lucrările dentare nu sunt urgente în timpul celui de-al treilea trimestru, acestea sunt, de obicei, amânate până după naștere deoarece acest lucru elimină riscul de naștere prematură și poziția prelungită pe spate.

• E adevărat că sarcina poate provoca daune dinților?

Nu există nici o dovadă care să confirme zvonurile frecvent auzite cum că sarcina cauzează probleme dentare printr-o carență de calciu accentuată, sau, că veți pierde un dinte pentru fiecare copil.

• Ce efecte au fumatul și consumul de alcool în timpul sarcinii?

Fumatul și consumul băuturilor alcoolice în timpul sarcinii pot avea ca rezultat dezvoltarea unui copil subponderal și, de asemenea, pot afecta sănătatea dentară a copilului dumneavoastră. Un copil subponderal are un risc mai mare de a avea dinți slabi din cauza smalțului dinților care nu se formează în mod corespunzător. Este important de amintit faptul că dinții permanenți sunt deja în creștere în fălcile copilului, sub dinții de lapte atunci când copilul se naște. Deci, unii copii ale căror mame fumează și consumă alcool în timpul sarcinii vor avea probleme grave în ceea ce privește dantura permanentă.

• Cum trebuie să fie dieta în timpul sarcinii?

Când sunteți gravidă, trebuie să aveți o dietă sănătoasă, echilibrată, care dispune de toate vitaminele și mineralele de care are nevoie copilul dumneavoastră.

Este foarte important să aveți o dietă bună, care să favorizeze o dezvoltare sănătoasă a dinților bebelușului. Calciul în special, este important pentru a produce oase puternice și

dinți sănătoși. Calciul se găsește în produse lactate precum lapte, brânză, smântână, unt și alte derivate.

Femeile care suferă de grețuri matinale pot dori să mănânce "puțin și des". Dacă aveți grețuri dese, este indicat să vă clătiți gura cu apă plată pentru a preveni acidul gastric să vă atace dinții. Încercați să evitați alimentele dulci, acide și băuturile între mese. Acest lucru vă va proteja dinții împotriva cariilor.



Sugestii pentru abordarea nevoilor dumneavoastră dentare în timpul sarcinii:

- se recomandă să aveți o dietă echilibrată și să efectuați un periaj dentar minuțios de cel puțin două ori pe zi, cu o pastă de dinți pe bază de fluor, incluzând și utilizarea aței dentare.
- în timpul sarcinii se recomandă să faceți controale stomatologice de rutină și detartraje periodice
- dentistul trebuie să știe că sunteți gravidă.
- se recomandă amânarea lucrărilor dentare până la al doilea trimestru sau până după naștere, dacă acestea nu sunt urgente.
- mențineți o circulație sănătoasă prin păstrarea picioarelor neîncrucișate în timp ce stați pe scaunul stomatologic.
- luați o pernă pentru a avea o poziție cât mai confortabilă pentru Dumneavoastră și copilul.
- aduceți căștile și muzica Dumneavoastră favorită pentru a asculta în timpul ședinței stomatologice.

Dr. Med. Tudor Răzvan Pelea
Well Dental