

## Рекомендации стоматолога беременным!

Беседа в школе молодой мамы.

Лектор: Врач стоматолог (заведующая) В.Н.Нитиевская

**Беременность** - это всегда серьезное испытание для здоровья женщины. Несбалансированная диета, токсикозы, приводят к дефициту белка, минеральных солей, микроэлементов, витаминов и создают угрозу развитию плода. В такой ситуации организм перестраивается таким образом, что все недостающие питательные вещества, витамины и микроэлементы, в частности кальций, начинают извлекаться за счет внутренних резервов матери. По этим причинам некоторые мамы говорят - «у меня из-за беременности зубы посыпались». Поэтому, немаловажное значение имеет регулярное посещение стоматолога на протяжении всей беременности.

### Так зачем нужен стоматолог?

Дело в том, что для периода беременности характерно быстрое прогрессирование кариеса, при его возникновении. Первые болевые ощущения проявляются поздно, с появлением полости в зубе, как правило, они кратковременны, на них сложно обратить внимание. В дальнейшем кариес осложняется и переходит в пульпит, лечение которого у беременных женщин затруднено, и имеет большое количество особенностей.

Вторая проблема возникает из-за гормональной перестройки, что приводит к развитию воспаления десен у 75% беременных, обычно со 2 по 8 месяцы беременности. Это особый вид воспаления десен – гингивит беременных. Вначале заболевание проявляется отеком, нарушением контура десны, покраснением и склонностью к кровоточивости (женщины говорят о желании почесать десны). Клинические проявления прогрессируют к концу беременности, если не купировать заболевание, гингивит может осложняться и переходить в более сложные формы – пародонтит и пародонтоз.

### Можно ли лечить зубы во время беременности?

В большинстве случаев врачи советуют санировать полость рта еще на этапе планирования беременности. Но и в случае незапланированной беременности, лечить зубы не только можно, но и нужно. Кроме того в период беременности, при необходимости, можно проводить хирургическое и ортопедическое лечение.

Беременность подразделяют на три основных периода (триместра), в течение которых есть определенные риски. Наиболее благоприятный период для лечения у стоматолога – **второй триместр** (4-7 месяц) т.к. закончен период органогенеза (развития органов ребенка). В этот период желательно устранить все патологии, связанные с зубами и полостью рта, сопровождающиеся болью или воспалением.

### Когда беременная женщина должна обследоваться у стоматолога?

К стоматологу следует обратиться сразу после того, как был установлен факт беременности. За 9 месяцев беременности должно состояться 4 встречи – в 6-8

недель, 16-18, 26-28, 36-38. Если же имеются факторы риска кариеса или поражения тканей десны, то количество осмотров увеличивается в 2 раза.

### **Как связаны между собой беременность и зубы будущего ребенка?**

Во первых, состояние здоровья беременной оказывает влияние на внутриутробные процессы минерализации эмали молочных зубов ребенка, поэтому лечение и профилактика кариеса у беременной женщины является антенатальной профилактикой кариеса зубов будущего ребенка. Уже на 6 - 10 неделе беременности образуются зачатки всех молочных зубов.

Во вторых, известно, что малыш в организме матери развивается в стерильных условиях и только после рождения с первым его вздохом происходит заселение микрофлоры. Поэтому наличие в полости рта матери активных форм кариеса (кариес – инфекционный процесс, т.к. образуется в результате жизнедеятельности кариесогенных бактерий, находящихся в полости рта), разрушенных зубов, отражается на иммунитете матери, ослабляя защитные свойства грудного молока. Защита полости рта малыша не настолько развита, чтобы справляться самостоятельно. В итоге, к 2,5-3 годам в молочном прикусе из-за агрессивного действия микрофлоры на незрелую эмаль молочных зубов ребенка мы наблюдаем множество кариозных поражений зубов.

Предупредить заболевание всегда легче, чем вылечить. Поэтому в заключение хочется еще раз напомнить **основные профилактические мероприятия по уходу за полостью рта:**

- § Чистить зубы минимум два раза в день, с продолжительностью каждой чистки не менее 3 минут.
- § Следует отдавать предпочтение пастам многофункционального действия. В качестве противокариозного компонента наиболее эффективно использование в зубных пастах соединений фтора. Через 20-30 минут после чистки зубов можно применять ротовые ополаскиватели. Обязательно обратите внимание на список противопоказаний к их применению!
- § Очень важно, чтобы жесткость щетки соответствовала особенностям рта. Щетки средней жесткости лучше очищают десневую бороздку и межзубные промежутки. Мягкая зубная щетка используется в период лечения заболеваний пародонта. Зубную щетку нужно менять каждые 2-3 месяца.
- § Использование флосса (зубной нити) для очищения труднодоступных для щетки контактных поверхностей зубов. Использовать флоссы рекомендуется перед чисткой зубов зубной пастой, а если вы применяете ополаскиватель, то - после зубной пасты, перед процедурой ополаскивания.
- § Применение с целью профилактики основных стоматологических заболеваний несладких жевательных резинок.
- § Специальная сбалансированная диета. В первом и втором триместре необходимо ввести в постоянный рацион мамы: молоко, творог, сметану и сыр. В третьем триместре беременности количество молочных продуктов в рационе следует увеличить в 2 раза. Помимо кальция в организм должны обязательно поступать фосфаты. Они содержатся в рыбе, мясе, яйцах.

Беременной женщине важно помнить, что здоровая полость рта – залог развития будущего стоматологического здоровья ее ребенка.