

پیام های بهداشتی پوش ملی سلامت دهان و دندان

۱۷ لغایت ۱۹ اردیبهشت ماه – سال ۱۴۰۳

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

معاونت بهداشت

دفتر سلامت دهان و دندان

روز اول: دهان دریچه سلامت

روز دوم: سلامت دهان و دندان، سلامت کودک

روز سوم: نقش سازمان های دولتی و نهاد مردمی در سلامت دهان و دندان

ارتباط سلامت دهان و دندان و سلامت عمومی

دهان دریچه سلامت

سلامت دهان و دندان در خانم ها به ویژه در دوران بارداری

سلامت دهان و دندان در خانم ها به ویژه در دوران بارداری

- در دوران بلوغ و عادت ماهیانه، تغییراتی هورمونی در بدن خانم ها ایجاد می شود و همین امر شرایطی را برای ایجاد بیماری لته فراهم می کند. بنابراین لازم است خانم ها بخصوص در این دوران بیشتر مراقب حفظ سلامت لته و دندان های خود باشند.
- به خانمها توصیه می شود قبل از باردار شدن با مراجعه به دندانپزشک از سلامت دندان ها و لته های خود مطمئن شوند و در صورت وجود پوسیدگی دندان یا بیماری لته، سریعاً برای درمان آن اقدام نمایند، چون کوتاهی در این امر سبب تشدید بیماری در دوران بارداری خواهد شد.
- توصیه می شود در دوران بارداری رعایت بهداشت دهان و دندان (استفاده از مسواک و نخ دندان و دهانشویه) به طور منظم انجام شود.

سلامت دهان و دندان در خانم ها به ویژه در دوران بارداری

- در صورت بروز استفراغ، دهان کاملاً با آب شسته شده و سپس مسواک زده شود.
- استفاده از تغذیه مناسب در دوران بارداری فراموش نشود.
- مراجعه منظم به پایگاه های سلامت و یا خانه های بهداشت انجام شود.
- از آن جا که استفاده از بعضی داروها در دوران بارداری می تواند باعث ایجاد نقایص دندانی صورتی مثل شکاف لب و کام، بد رنگ شدن دندان ها و ... گردد، لذا مصرف هرگونه دارو باید با نظارت پزشک یا دندانپزشک باشد.

سلامت دهان و دندان در خانم ها به ویژه در دوران بارداری



سلامت دهان و دندان در خانم ها به ویژه در دوران بارداری

- بهترین زمان جهت انجام درمان های دندانپزشکی، سه ماهه دوم بارداری می باشد.
- مادران باید پس از زایمان توسط دندانپزشک معاینه شوند تا درمان دندان هایی که در دوران بارداری به تعویق افتاده است، انجام شود.
- بهترین زمان برای آغاز مشاوره با پدر و مادر و پایه گذاری برنامه پیشگیرانه دندانپزشکی کودک، پیش از تولد و زمانی است که زوج در انتظار به دنیا آمدن فرزند خود هستند. مشاوره با آنها در مورد عادات بهداشتی خودشان و تأثیر آن به صورت الگویی برای فرزندان آنها، کمک مؤثری به بهبود سلامت دهان و دندان پدر و مادر کودک می کند.

مشکلات دهان و دندان در دوران بارداری



- پوسیدگی دندان



- بیماریهای لثه: التهاب یا پریودنتیت

در مادران باردار به دلایل گوناگون ممکن است پوسیدگی دندانی افزایش یابد:

۱. **عادات غذایی** در زنان باردار عوض می شود. ممکن است ریزه خواری ها بیشتر شود و مصرف مواد قندی افزایش یابد.

۲. به علت شرایط بدنی، ممکن است توجه مادر به **بهداشت فردی** و استفاده از مسواک و نخ دندان کاهش یابد.

۳. به علت **بروز استفراغ**، اسیدپته حفره دهان در زنان باردار بیشتر می شود که ممکن است باعث سایش دندانها و افزایش پوسیدگی گردد.

۴. ممکن است مادر باردار نسبت به **مراجعه منظم** به دندانپزشکی بی توجه شود.

باور غلط

دندانهای مادر در دوره بارداری مواد معدنی خود را از دست می دهند و به همین دلیل در بارداری دندان ها پوسیده شده و از دست می رود.

عوارض پوسیدگی دندان در مادر باردار

- درد دندان، آبسه و عفونت
- انتقال باکتری های پوسیدگی را از دهان مادر به نوزاد تازه متولد شده و در نتیجه ایجاد پوسیدگی زودرس دوره کودکی

افزایش بیماری های لثه در مادران باردار

- تاثیرات تغییرات هورمونی بر روی لثه
- بی توجهی مادر به بهداشت دهان
- التهاب لثه شایعترین بیماری دهان در دوره بارداری است که ۶۰ تا ۷۵ درصد زنان را درگیر می کند.
- اگر خانمی قبل از بارداری التهاب لثه داشته باشد، طی بارداری به علت تغییرات هورمونی، التهاب لثه بیشتر می شود.
- در بیماری لثه و پریودنتیت شدید، لقی دندانها ایجاد می شود.

عوارض بیماری پریدنتیت در مادر باردار



- زایمان زودرس: ۴ تا ۷ بار احتمال بیشتر

- نوزاد با وزن کم

راهنمایی هایی به مادران باردار و زنان قبل از بارداری

- مراجعه به دندانپزشک قبل از بارداری یا در همان اوایل بارداری برای بررسی وضعیت دندانی و لثه ای
- بهترین زمان درمان دندانپزشکی در زنان باردار سه ماهه دوم بارداری است.
- اگر مشکل اورژانسی در دهان مادر باردار ایجاد شود، در هر زمانی در دوران بارداری باید درمان شود.

- داشتن رژیم غذایی مناسب دوره بارداری
- رعایت بهداشت دهان و دندان:
- مسواک زدن روزی دو بار
- استفاده از خمیردندان
- استفاده از نخ دندان یک بار در روز
- استفاده از ترکیبات حاوی فلوراید مثل خمیر دندان و دهان شویه و ...
- دهانشویه کلرهگزیدین یا آب نمک رقیق
- جویدن آدامس های بدون قند (حاوی زایلیتول)

تهوع دوران بارداری

• اگر مادری به صورت مداوم دچار استفراغ دوره بارداری است:

• برای جلوگیری از سایش دندانها و کاهش وضعیت اسیدی دهان

• پس از بروز استفراغ، شستشوی دهان با آب تنها و یا غرغره با مخلوط آب و

جوش شیرین

• عدم استفاده از مسواک بلافاصله پس

از استفراغ

