

برای خانمی که قصد بارداری دارد، بهترین کار این است که پیش از باردار شدن برای معاینه دهان و دندان خود به دندانپزشک مراجعه نماید، و مشکلاتی نظیر پوسیدگی دندان و بیماری لثه را برطرف نماید؛ زیرا درمان های پیچیده، طولانی و نیازمند رادیوگرافی و همچنین مصرف بیشتر داروها، در دوران بارداری توصیه نمی گردد.



پس از قطعی شدن بارداری، در مراکز بهداشتی به مادر باردار توصیه می شود **هر سه ماه یک بار** حتی اگر مشکلی ندارد، برای معاینه دهان و دندان مراجعه نماید. زیرا در دوران بارداری:

بروز تهوع و استفراغ مکرر در بارداری منجر به اسیدی شدن محیط دهان و ایجاد پوسیدگی دندان ها می گردد.

در ماه های پایانی بارداری به دلیل رشد جنین، حجم معده کم می شود. تغذیه در حجم کمتر و به دفعات توصیه می شود و متعاقب این ریزه خواری، دندان ها مراقبت و توجه بیشتری نیاز دارند؛ مخصوصاً اگر انتخاب مادر باردار از بین خوراکی های پوسیدگی زا باشد.



تغییر عادات تغذیه ای و تمایل شدید به خوردن ترشی ها و مخصوصاً شیرینی ها (ویار حاملگی) که در بارداری اتفاق می افتد، محیط دهان را مستعد پوسیدگی می نماید.

تغییرات هورمونی می توانند باعث التهاب لثه و متعاقب آن خونریزی در زمان مسواک زدن شوند و گاهی در دوره بارداری به دلیل تغییرات هورمونی، تومور حاملگی مشاهده می شود.

با نزدیک شدن به ماه های پایانی بارداری و پس از آن در دوره نقاهت زایمان معمولاً مادر دچار کم حوصلگی شود. پس از این دوره هم، شیردهی و مراقبت از نوزاد زمان و انرژی زیادی می طلبد. مجموع این موارد می توانند سبب شوند، بهداشت دهان و دندان مورد غفلت قرار گیرد.

برای حفظ سلامت دهان و دندان در دوران بارداری و شیردهی

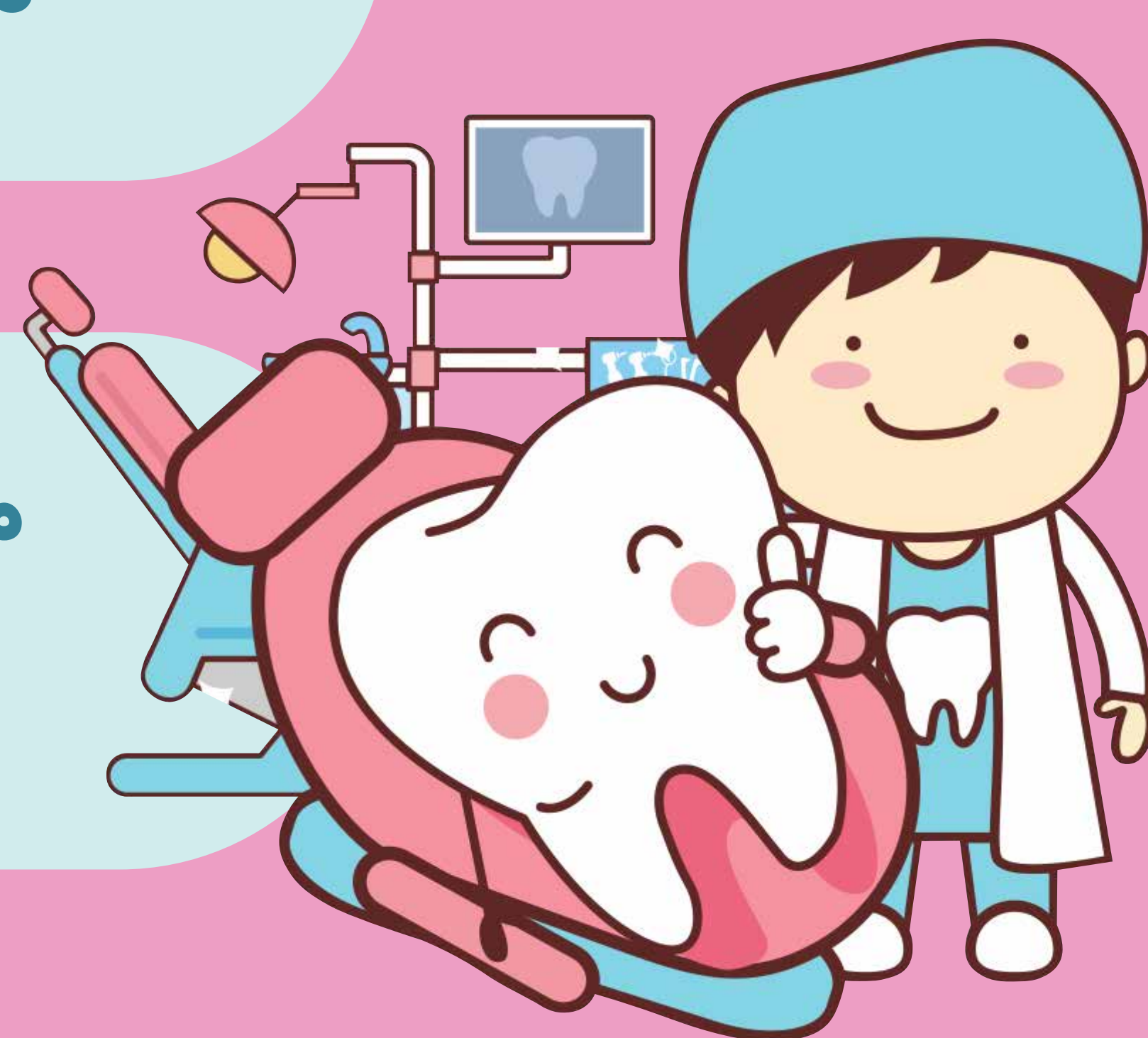


استفاده از نخ دندان روزی ۱ بار
مسواک زدن دندان ها روزی ۲ بار



توجه به تغذیه مناسب و انتخاب میان وعده های سالم کاهش مصرف قندهایی که پوسیدگی زایی بالایی دارند

معاینه دهان و دندان هر سه ماه یک بار
حداقل دو بار در دوره بارداری



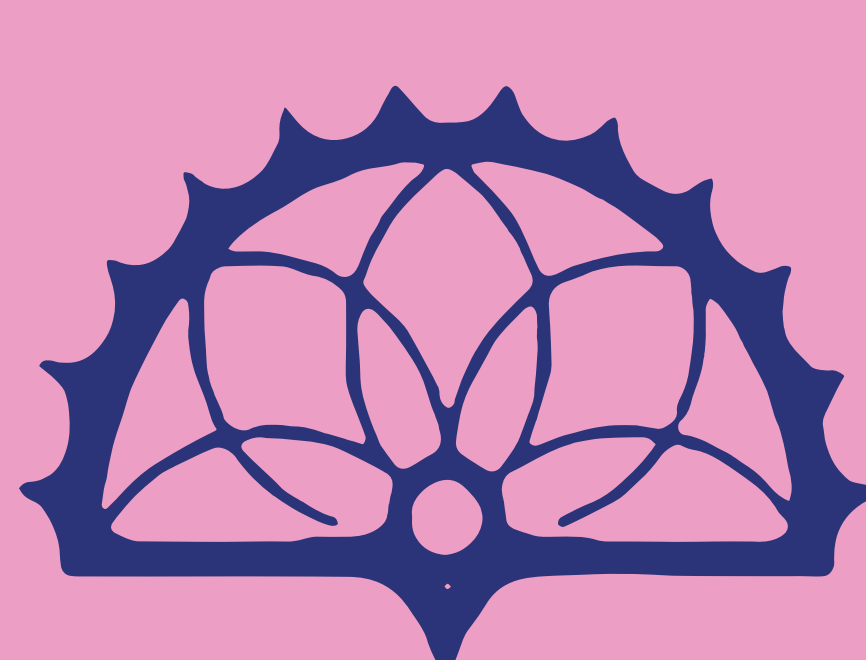
اگر باردار هستید مطلع باشید:

پس از قطعی شدن بارداری، در مراکز بهداشتی تا یک سالگی نوزاد، گروه هدف محسوب می شوید و معاینات گروه هدف **رایگان** است.

می توانید از شروع بارداری و پس از آن در زمان شیردهی نوزاد، از راهنمایی های بهداشتی و تغذیه ای دندانپزشکان برای حفظ سلامت دهان و دندان خود استفاده نمایید.

اگر نیاز باشد می توانید در ماه چهارم، پنجم و ششم (سه ماهه دوم بارداری) خدمت جرمگیری و ترمیم های سطحی و پس از زایمان، سایر خدمات را تا پایان یک سالگی نوزاد، در مراکز بهداشتی با تعرفه دولتی دریافت نمایید.

دندانپزشکان مرکز بهداشت شرق در مراکز خدمات جامع سلامت منتخب، (کمالی نژاد، پانزده خرداد، پورهدایت، شهید جعفری، صلواتی، غیاثی) آماده ارائه خدمت به مادران باردار می باشند.



مرکز بهداشت شرق تهران
واحد بهداشت دهان و دندان