

- 1** Многие слышали поговорку: «Один сынок – один зубок». Сегодня это высказывание утратило свою силу. Если женщина в период беременности тщательно заботится о здоровье полости рта – и лучше всего еще до беременности обследовала и при необходимости пролечила зубы – то и после рождения ребенка она сможет любоваться своими здоровыми, красивыми зубами.
- 2** Ухаживайте во время беременности за зубами особенно тщательно, поскольку больные зубы у мамы могут отрицательно повлиять на здоровье будущего ребенка.
- 3** Придерживайтесь правильного питания – например, цельнозерновые продукты, а также большое количество свежих овощей и фруктов обеспечивают всеми необходимыми питательными веществами не только организм в целом, но и Ваши зубы. Не рекомендуется из-за повышенного риска развития кариеса перекусывать в промежутках между основными приемами пищи (снеки, сладости).
- 4** Главным образом в первые месяцы беременности повышен риск развития кариеса – например, иногда появляется «волчий аппетит» на сладкое или кислое, а также вследствие изменения состава слюны. Поэтому тщательный уход за полостью рта в данный период особенно важен.
- 5** Если у пациентки изначально есть предрасположенность к кариесу, то подойдет аппликационный метод: нанесение на зубы фторсодержащих препаратов в виде лака (в стоматологическом кабинете) или же в виде геля (в домашних условиях, еженедельно).
- 6** Вследствие гормональной перестройки в организме беременные более подвержены заболеваниям пародонта и образованию зубного налета, поэтому во время беременности рекомендуется проводить профессиональную чистку зубов (PRZ).
- 7** Если пародонтит (воспалительное заболевания тканей пародонта) во время беременности не лечить, то это, как предполагают специалисты, повышает риск развития осложнений беременности (невынашивание, преждевременные роды). Можно существенно снизить этот риск благодаря своевременному выявлению и лечению пародонтита – в оптимальном случае еще до наступления беременности.
- 8** Вы страдаете от тошноты и рвоты? После приступа рвоты нужно тщательно прополоскать рот водой, поскольку что попавший при рвоте в полость рта желудочный сок повреждает зубную эмаль. Затем рекомендуется прополоскать рот фторсодержащим раствором для полоскания или через полчаса почистить зубы фторсодержащей зубной пастой.
- 9** Даже если при чистке зубов у Вас возникает рвотный рефлекс: все равно попробуйте осторожно почистить зубы. Часто помогает, если пользоваться при этом зубной щеткой с мягкими ворсинками и небольшой головкой.