

detkityumen.ru

## 5 рекомендаций стоматолога беременным

**Беременность – радостный и одновременно очень ответственный период в жизни женщины. Чтобы ожидание малыша было счастливым и беззаботным, нужно заранее пройти всех профильных специалистов, в том числе стоматолога. Доктор не только проверит здоровье зубов и проведет необходимое лечение, но и даст полезные рекомендации по уходу за полостью рта во время беременности. Самые важные советы стоматолога для будущих мам – в этом материале.**

Большинство ограничений, связанных с профилактикой и лечением болезней зубов и десен во время беременности, на самом деле является заблуждением и не имеет под собой научных оснований. А вот сомневаться в том, что период ожидания ребенка является для женского здоровья настоящей проверкой на прочность, не приходится. Гормональная перестройка, токсикоз, несбалансированная диета и нестабильный эмоциональный фон приводят к обострению многих хронических заболеваний, в том числе стоматологических.

Именно поэтому стоматологи входят в число специалистов, которых рекомендовано пройти до наступления беременности. Это позволяет заранее устранить все имеющиеся проблемы, провести профессиональную гигиену полости рта, получить персональные рекомендации по домашнему уходу и тем самым избежать сложностей с зубами и деснами в ближайшие месяцы.

Лечить зубы женщине в положении можно. Более того, в период беременности по индивидуальным показаниям разрешено проводить хирургическое и ортопедическое лечение. Обращаться к стоматологу необходимо не только по мере появления реальной необходимости, но и для профилактики заболеваний. Самым благоприятным периодом для лечения зубов у беременных считается второй триместр (с 13 по 28 неделю), когда завершается этап закладки всех жизненно важных органов будущего ребенка. За девять месяцев посетить зубного врача нужно минимум четыре раза, а при наличии дополнительных факторов развития кариеса и других осложнений – в два раза чаще.

Почему на фоне беременности происходит ухудшение состояния зубов и что нужно делать, чтобы сохранить их здоровье? Рассказываем, отвечая на самые популярные вопросы стоматологам от будущих мам.

### **1. Правда ли, что во время беременности нужно принимать добавки с кальцием, так как если кальция не хватает, то ребенок «забирает» его из зубов матери?**

Существует пословица: родить одного ребенка – потерять один зуб. Так ли это на самом деле? Беременность, действительно, может негативно сказаться на состоянии зубов и десен. Однако это не связано с тем, что при нехватке кальция и других микроэлементов ребенок начинает восполнять их дефицит за счет материнских запасов. Возникающие проблемы, скорее, вызваны повышением кислотности на фоне токсикоза, переизбытком углеводсодержащей пищи, гормональной перестройкой. Все это усугубляет и ускоряет кариозный и другие воспалительные процессы в полости рта, которые нередко приводят к осложнениям в виде пульпита, пародонтита и пародонтоза.

Нужно ли в качестве способа профилактики принимать пищевые добавки с кальцием? Эксперты сходятся во мнении, что если рацион будущей мамы сбалансирован, общее здоровье в порядке, то прием витаминов, содержащих микроэлементы, не требуется. Следует также иметь в виду, что абсолютно все витамины имеют список противопоказаний, в связи с чем должны назначаться только лечащим врачом.

## **2. Почему у беременных часто кровоточат десны и что с этим делать?**

Проблемы с деснами во время беременности во многом обусловлены изменением гормонального фона. В частности, повышенным количеством эстрогена и прогестерона, вызывающим более интенсивный приток крови ко всем слизистым. Это размягчает десны, усиливая их чувствительность и кровоточивость, склонность накапливать болезнетворный налет. Гингивит беременных без соответствующего лечения может перейти в более серьезные формы: пародонтит и пародонтоз. Чтобы избежать подобных осложнений, воспаление десен необходимо профилактировать и лечить с помощью тщательной домашней гигиены, нацеленной на удаление отложений зубного налета, и специальной терапии под наблюдением стоматолога-терапевта, а при необходимости врача-пародонтолога.

## **3. Можно ли лечить зубы во время беременности или лучше отложить это до рождения ребенка?**

В период беременности особенно важно решать проблемы здоровья зубов и десен своевременно. Причин тому множество. Начать хотя бы с того, что очаг хронической инфекции в организме, каким является кариес и пульпит, может стать фактором риска, провоцирующим серьезные патологии. К числу возможных осложнений беременности, вызванных инфекционными процессами, относится преэклампсия, преждевременные роды, послеродовой сепсис, задержка внутриутробного развития плода и недостаточная масса тела новорожденного.

Известно, что общее состояние здоровья беременной оказывает прямое влияние на формирование эмали молочных зубов будущего ребенка, зачатки которых формируются на 6–10 неделе внутриутробного развития. Наличие в организме инфекционного процесса в виде кариеса негативно влияет не только на материнский иммунитет, но и на здоровье будущего малыша, а также защитные свойства грудного молока. Кроме того, патогенная микрофлора полости рта взрослых довольно быстро становится «наследством» новорожденного, провоцирующим риск кариозного поражения молочных зубов.

## **4. Как следует лечить зубы беременным: с анестезией или без?**

Стоматологи рекомендуют женщинам в положении не терпеть неприятные ощущения, а лечить зубы под местным наркозом. Это минимизирует стресс, который не полезен ни маме, ни будущему ребенку. При работе с беременными разрешено использование лидокаина, бупивакаина и мепивакаина, а также анестетиков с добавлением небольшого количества адреналина. Плановую терапию оптимально назначать на второй триместр, когда завершается период закладки жизненно важных органов ребенка, при этом растущий живот не мешает с комфортом проводить любые стоматологические процедуры.

## **5. Можно ли в течение беременности делать рентген?**

При наличии объективных показаний проводить рентгенодиагностику зубов у беременных допускается. Этот вид исследования не представляет собой вреда для здоровья будущей мамы и ребенка при условии соблюдения всех необходимых мер предосторожности, в частности, свинцового фартука и воротника. Женщинам в ожидании малыша рекомендуют делать снимки на дентальном компьютерном томографе, который дает минимальную лучевую нагрузку. При этом врачи стараются не назначать рентген на ранних сроках беременности, чтобы свести риск возможных осложнений к нулю. Эксперты подчеркивают, что диагностическое исследование зубов с помощью рентгена – это его наименее опасная разновидность, поскольку воздействие рентгеновского излучения

происходит локально.

### **Как ухаживать за зубами во время беременности, чтобы сохранить их здоровье?**

- Тщательно чистить зубы два раза в день зубной пастой с фторидами и использовать зубную нить.
- Следить за рационом питания. По возможности ограничить или исключить употребление углеводов, сладкого, газированных напитков. Фруктовые соки лучше заменить фруктами.
- В период токсикоза полоскать рот водой или содовым раствором (1 чайная ложка соды на 1 стакан воды). Это помогает снизить негативное воздействие желудочной кислоты на эмаль зубов.
- Придерживаться сбалансированной диеты, включить в рацион на постоянной основе молоко, творог, сметану и сыр. Кроме кальция, в организм беременной женщины должны поступать фосфаты, содержащиеся в рыбе, мясе, яйцах.
- Снизить потребление крепкого чая, кофе и других напитков, которые могут окрасить истонченную на фоне беременности эмаль.

Беременность – важный и ответственный период в жизни женщины. Чтобы радость ожидания малыша не была омрачена проблемами с зубами и деснами, лучше их решить заблаговременно, а также не забывать о плановых визитах к стоматологу в течение всех девяти месяцев.

#### **Семейная стоматология "Доктор Альбус"**

<http://doctor-albus.ru>

+7 (3452) 398-338 </p><p> +7-982-770-43-33

ул. Олимпийская, 6

ул. Гранитная, 4

Адрес на сайте «Детки!» [detkityumen.ru/biblio/category133/5145/](http://detkityumen.ru/biblio/category133/5145/)