

بسیاری از زنانی که برای اولین بار بارداری را تجربه می کنند فهرست طولانی از کارهایی که باید پیش از بارداری انجام دهند تهیه می کنند اما اکثراً دندان های خود را فراموش می کنند!!

در مرحله ی اول توصیه می شود که قبل از برنامه ریزی جهت بارداری با مراجعه به دندانپزشک معاینه کامل از دندان های خود به عمل آورده و مشکلات دندان خود را برطرف کنند و نیز در طول دوره بارداری باید بیشتر از همیشه مراقب بهداشت و سلامت دهان و دندان خود باشند به این علت که :

1- **تغییرات هورمونی** : در این دوران می تواند موجب افزایش حجم لثه و حساس شدن مخاط دهان گردد و تحریکاتی که در اثر عوامل محرک موضعی ایجاد می شود شکل حساس تری به خود می گیرد.

2- **استفراغ های مکرر** : محتویات اسید معده سبب حل شدن مینای دندان می شود و در موارد طولانی سبب تخریب دندان ها خواهد شد. باید توجه

داشته باشید که در صورت استفراغ به مدت یک ساعت مسواک نزنید چون سبب خراشیده شدن و از بین رفتن مینای دندان می شود، ابتدا دهان را با آب، کاملاً بشویید سپس بجای مسواک زدن، لایه ای از خمیردندان حاوی فلوراید بر روی دندان بمالید و پس از چند دقیقه آن را با آب بشویید. استفاده از خمیردندان حاوی فلوراید باعث دوباره سازی ساختمانی معدنی تخریب شده مینای دندان می شود.

3- **تغییر عادات غذایی** : میل به مواد قندی و شیرینی بیشتر می شود و بهتر است در این دوران از غذاها یا میان وعده های شیرین و چسبناک استفاده نشود.

4- **خوردن غذا به تعداد دفعات بیشتر** : زنان باردار به دلیل کوچک شدن حجم معده، تمایل دارند که وعده های غذایی کم اما به دفعات زیاد بخورند همین امر موجب افزایش میزان مراقبتهای دهان و دندان می گردد.

5- بی حوصله شدن مادران باردار برای رعایت بهداشت دهان و دندان و مسواک زدن

### -تغذیه در دوران بارداری :

در طول بارداری مصرف مواد غذایی سرشار از کلسیم برای جنین اهمیت زیادی دارد.

شیر، پنیر و ماست منابع بسیار خوبی از کلسیم هستند.

-مسواک زدن را فراموش نکنید:

هیچ چیز حتی تهوع موجب نمی شود شما دلیل برای مسواک نزدن داشته باشید!

دوبار مسواک در روز برای شما که باردار هستید در هر زمان دیگری واجب تر است.

اگر هنگام مسواک زدن احساس تهوع می کنید از مسواک کوچکتری مثلاً مسواک اطفال استفاده کنید.

- توجه داشته باشید که مسواک نقش اصلی را در کنترل پلاک دندانی بر عهده دارد نه خمیر دندان!!؟

**زمان دندانپزشکی در طول دوران بارداری:**

بسمه تعالی

**عنوان:**

## دندانپزشکی و بارداری

**تهیه و تنظیم**

مریم خاری کیا

استاد راهنما

دکتر فرهاد فرزانه

دفتر پرستاری دانشکده  
دندانپزشکی

تابستان ۸۹

**منبع:**

<http://napteem.com>

زمانیکه به دندانپزشکی مراجعه می کنید حتماً به او اطلاع دهید باردار هستید.

این کار موجب می شود که دندانپزشک شما برنامه ریزی مناسبی برای شما انجام دهد.

لازم است بدانید که اغلب اعمال سنگین دندانپزشکی تا حد امکان در دوره بارداری انجام نمی شود اما سایر کارها را می توان در این مدت بخصوص در سه ماهه ی دوم بارداری (ماه چهارم، پنجم و ششم) انجام داد زیرا در این دوره اعضای بدن جنین شکل گرفته اند و خطری مادر و جنین را تهدید نمی کند.

**رادیوگرافی:**

در این دوران بهتر است تا حد امکان از دندان ها رادیوگرافی تهیه نشود، اما برخی موارد اورژانس لازم است که حتماً از دندان ها رادیوگرافی تهیه شود که در این صورت باید جنین را بوسیله پوشش های سربی از دریافت اشعه نگه داشت.