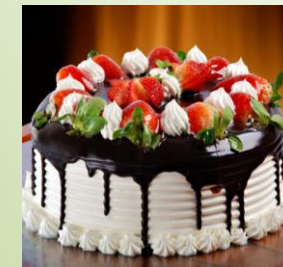


مقدمه

از شایعترین بیماریهای دهان و دندان پوسیدگی دندان و بیماریهای لثه ای هستند که مهمترین عامل ایجاد کننده آنها « پلاک میکروبی » می باشد .

* **پلاک میکروبی** : لایه بیرنگ ، نرم و چسبنده به دندان ، شامل باکتریها و مواد زائد آن که بطور مداوم روی دندانها ایجاد می شود . پلاک میکروبی به راحتی با آب شسته نمی شود ، بلکه فقط با مسواک زدن صحیح و استفاده از نخ دندان می توان آن را از روی سطوح دندانی حذف کرد .

چهار عامل در ایجاد پوسیدگی دندان نقش دارند : میکروب ها ، مصرف مواد قندی ، مقاومت شخص و فاکتور زمان .



در دوران بارداری تغییرات هورمونی بدن ، تهوع و استفراغ، بی حوصلگی و ... مادر باردار را مستعد ابتلا به بیماری و التهاب لثه می کند، به همین دلیل دندانپزشکان به زنان حامله توصیه می کنند بیش از سایر دوران زندگی به رعایت بهداشت دهان و دندان خود بپردازند .مراجعه به دندانپزشک در دوران بارداری و انجام درمان های دندانپزشکی در طول دوران بارداری و شیردهی برای کودک آنها هیچ خطری ندارد.



مهم ترین عامل ایجادکننده **بیماریهای دهان و دندان** عدم رعایت بهداشت دهان و دندان توسط **خود فرد** می باشد. با رعایت یک سری نکات ساده می توان از بسیاری از این بیماریها به راحتی پیشگیری نمود:



۱- استفاده منظم از مسواک و تغذیه مناسب سلامت دندان ها را تضمین می کند.

۲- برای کنترل پوسیدگی دندان ها از شیر، لبنیات و مواد غذایی دارای فلوراید مانند گردو، ماهی و چای استفاده نمایید.

۳- مسواک یک وسیله شخصی است، هیچ کس نباید از مسواک شخص دیگری استفاده نماید.

۴- هدف اصلی از مسواک کردن، پاک کردن پلاک میکروبی از روی دندان و لثه است.

۵- بهترین راه تمیز کردن لابه لای دندان ها استفاده از نخ دندان است.



۶- مهم ترین زمان مسواک کردن، شب ها قبل از خواب و صبح ها قبل یا بعد از خوردن صبحانه است.

۷- اگر بین وعدههای غذایی از مواد قندی استفاده شود، باید بلافاصله دندان ها را مسواک کرد یا شست.

۸- بهتر است هرچند روز یک بار، روی زبان نیز مسواک شود.

۹- به هیچ وجه نباید برای مسواک کردن از نمک خشک به جای خمیر دندان استفاده کرد.

۱۰- در موقع دندان درد از گذاشتن هر نوع قرص مسکن بر روی دندان، خودداری کرده و فوری به دندان پزشک مراجعه کنید.

۱۱- اگر پوسیدگی کوچک زود درمان شود، دندان هیچ وقت درد نمی گیرد.

۱۲- برای دریافت خدمات بهداشت دهان و دندان به پایگاه سلامت مراجعه نمایید.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران



بهداشت دهان و دندان در دوران بارداری



در برخی موارد لثه متورم می شود.

این برآنگی به عنوان تو مور

حاملگی نامیده می شود که سرطانی

نوده و عموما فاقد درد می باشد که

پس از حاملگی بر طرف می شود.

۱۳- بهترین روش تمیز کردن دندانها برای زنان بارداری که در زمان مسواک زدن دچار تهوع می شوند شست و شو با آب نمک است.

۱۴- مادران باردار با رعایت بهداشت دهان و دندان می توانند از ایجاد بیماریهای لثه در دوران بارداری جلوگیری کنند.

۱۵- استفاده از سبزیجات و میوه جات و لبنیات در دوران بارداری به سلامت دهان و دندان کمک می کند.



مادران باردار با تغذیه غنی از پروتئین و ویتامین D می توانند کودکانی با دندانهای سالم داشته باشند.

هر قدر دفعات خوردن مواد قندی

بیشتر باشد،

خطر پوسیدگی دندانها هم بیشتر

است.