



Pregnancy Russian

Беременность и уход за зубами

Калифорнийская стоматологическая ассоциация ДВИЖЕМСЯ ВПЕРЕД. ВСЕ ВМЕСТЕ.

Беременность является периодом огромных волнений и перемен. Это также и время, когда нужно уделять особое внимание своему стоматологическому здоровью.

Возможно, Вы слышали, что каждая беременность сопряжена с потерей зубов, или что ваш развивающийся ребенок будет забирать нужный ему кальций из ваших зубов. Оба слуха всего лишь мифы; но они справедливо указывают на необходимость правильного ухода за зубами и хорошего питания во время беременности.

Потеря зубов, которая иногда происходит при беременности, чаще всего является результатом либо кариеса зубов, либо болезни десен. По ряду причин женщины более восприимчивы к этим процессам во время беременности.

Болезнь десен и кариес зубов вызываются зубным налетом, который является липкой, бесцветной пленкой, ежедневно образующейся на наших зубах. Кислоты и токсины, выделяемые присутствующими в налете бактериями, являются причиной как кариеса зубов, так и воспаления и болезни десневой ткани. *Ежедневная чистка зубов щеткой и флоссом является наиболее эффективным способом удаления налета с зубов и поддержания поверхностей зубов и десневых тканей в здоровом состоянии.*

Гормональные изменения во время беременности делают десневые ткани более восприимчивыми к воспалению и кровотечению. Это состояние именуется "гингивитом беременных". Хотя связанные с гингивитом рыхлость десен и склонность к кровотечениям возникают при беременности гораздо легче, все же именно накопление налета на зубах, а не гормональные изменения, является основной причиной этого состояния.

Учащенный прием пищи, широко распространенный среди беременных, и несоблюдение правил тщательной гигиены полости рта способствуют усилению образования зубного налета, и во время беременности отмечается повышенная частота гингивитов, а в некоторых случаях и кариеса зубов.

Помимо поддержания собственного стоматологического здоровья существуют и другие достоверные причины уделять при беременности особое внимание хорошему уходу за зубами. Некоторые исследования свидетельствуют о том, что серьезная болезнь десен (периодонтальная болезнь) связана с преждевременными родами и малой массой новорожденных.

Кроме того, в последнее время признано, что матери являются наиболее распространенным источником передачи вызывающих кариес бактерий своим младенцам. Дети не рождаются с бактериями, которые вызывают кариес. Напротив, они "инфицируются" в какой-то момент раннего периода своей жизни. Известно, что у матерей со здоровой полостью рта, не имеющих активного кариеса зубов, гораздо выше вероятность, что их дети будут здоровыми и без раннего кариеса, и наоборот. Решение поддерживать свой рот в здоровом состоянии и вылечить кариес,

возникающий во время беременности, является также решением способствовать защите здоровья полости рта своего ребенка.

Важно также хорошее питание.

Пища, которую Вы потребляете во время беременности, влияет на каждый аспект здоровья будущего ребенка, включая его зубы, не говоря уж о вашем собственном.

Зубки вашего ребенка начинают развиваться под деснами в период между третьим и шестым месяцем беременности, так что в это время особенно важно поступление нужных питательных веществ. Достаточное количество белка, кальция, фосфора и витаминов А, С и D будет способствовать здоровым зубам вашего ребенка. Для развития здоровых зубов важным минералом является фтор. После рождения ребенка ваш стоматолог и педиатр будут рекомендовать обеспечить оптимальное поступление фтора для защиты Вас и зубов вашего ребенка.

800.CDA.SMILE

cda.org