



### **Dantų priežiūra nėštumo metu**

Dantų ir dantenų priežiūra nėštumo metu yra ypač svarbi, nes burnos ertmės sveikata gali turėti įtakos tiek besilaukiančios mamos, tiek besivystančio kūdikio sveikatai. Nėštumo metu dėl hormoninių organizmo pokyčių vyksta pakitimai ir burnos ertmėje, todėl padidėja galimybė dantų ėduoniui atsirasti, susirgti dantenų uždegimu bei periodonto ligomis. Manoma, kad apie 18% gimusių neišnešiotų kūdikių ir priešlaikinio gimdymo atvejų yra susiję su periodonto ligomis bei burnos gleivinės uždegimais. Todėl labai svarbu pasirinkti tinkamas prevencijos ir gydymo priemones, didelį dėmesį skirti asmeninei burnos higienai, burnos ertmės priežiūrai bei mitybai.

### **Nėščiųjų burnos higiena**

Nėščiosioms, sergančioms periodonto ligomis, kyla didesnė priešlaikinio gimdymo rizika, jos dažniau pagimdo mažo gimimo svorio mažylius. Prieš laiką gimusiems ir mažo

gimimo svorio naujagimiams dažniau pasitaiko apsigimimų, vystymosi, elgesio sutrikimų, jie dažniau serga astma, ausų infekcijomis, jiems kyla didesnė staigios kūdikių mirties rizika.

Taisyklinga mityba užtikrina gerą burnos sveikatą. Be to, besivystančio vaisiaus dantys ir kaulai būna stiprūs. Nėštumo metu svarbu valgyti tinkamą maistą. Turėtumėte pakankamai gauti kalcio, vitamino A, C ir D, taip pat baltymų bei fosforo.

Reguliariai apsilankykite pas odontologą. Jis turėtų įvertinti jūsų burnos būklę ir profesionaliomis priemonėmis nuvalyti dantų apnašas. Tai geriausias būdas nustatyti ir išvengti periodonto ligų. Pirmą kartą pas odontologą turėtumėte apsilankyti pirmame nėštumo trimestre. Jeigu reikia gydyti ir taisyti dantis, geriausia tai atlikti tarp ketvirto ir šešto nėštumo mėnesių (antrajame trimestre). Burnos rentgenogramą nėštumo metu galima atlikti tik išskirtiniais atvejais.

Rytinis pykinimas gali būti dantų ėduonies priežastis. Skrandžio sultys, likusios ant dantų paviršiaus, gali pažeisti dantų emalį. Jeigu vėmėte, išsiskalaukite burną vandeniu arba burnos skalavimo skysčiu tuoj pat, kai tik galėsite.

### **Svarbūs žingsneliai**

Dantis valykite bent du kartus per dieną minkštu šepetėliu. Naudokite fluoro turinčią dantų pastą. Kruopščiai nuvalykite dantų paviršių toje vietoje, kur jie siekiasi su dantenomis. Nepamirškite siūlo tarpdančiams valyti!

Reguliariai apsilankykite pas odontologą viso nėštumo metu ir po gimdymo.