

Dentální hygiena v těhotenství

Nejčastější změny v dutině ústní a jejich prevence

Během těhotenství dochází k hormonálním změnám, které mohou ovlivnit stav dutiny ústní. Těhotné ženy mohou být náchylnější k zánětu dásní, vzniku zubního kazu a erozi zubní skloviny. Správná péče o chrup a pravidelná dentální hygiena pomáhají těmto obtížím předcházet.

1. Těhotenský zánět dásní

Jak se projevuje

- krvácení dásní při čištění
- zarudnutí a otok dásní
- citlivost nebo bolestivost dásní
- výraznější reakce dásní na zubní plak

Hormonální změny během těhotenství způsobují větší citlivost dásní na bakterie obsažené v zubním plaku.

Jak předcházet zánětu dásní

- čistěte zuby minimálně 2× denně měkkým kartáčkem
- zaměřte se na důkladné čištění v oblasti dásní
- každý den používejte mezizubní kartáčky nebo dentální nit
- pravidelně docházejte na dentální hygienu
- při krvácení dásní hygienu nevynechávejte
- používejte fluoridovou zubní pastu

2. Zvýšená tvorba zubního plaku a riziko kazu

Jak se projevuje

- pocit „povlaku“ nebo mazlavých zubů
- rychlejší usazování plaku
- horší pocit čistoty během dne
- vyšší riziko vzniku zubního kazu

Změny ve složení slin, větší únava a častější příjem potravy během těhotenství mohou přispívat k tvorbě zubního plaku.

Jak předcházet zvýšené tvorbě plaku

- čistěte zuby pravidelně a důkladně
- používejte mezizubní pomůcky každý den
- po jídle si vypláchněte ústa vodou
- omezujte časté uzobávání sladkých jídel
- pijte dostatek čisté vody
- můžete používat žvýkačky bez cukru pro podporu tvorby slin

3. Eroze zubní skloviny

K erozi dochází působením kyselin na zubní sklovinu. V těhotenství bývá často spojena s ranní nevolností a zvracením.

Jak se projevuje

- zvýšená citlivost zubů
- oslabení a ztenčení skloviny
- změna vzhledu zubů
- bolest při studeném nebo sladkém

Jak předcházet erozi

- po zvracení si zuby ihned nečistěte
- nejprve vypláchněte ústa vodou nebo ústní vodou bez alkoholu
- s čištěním zubů vyčkejte přibližně 30 minut
- používejte měkký kartáček
- používejte fluoridové přípravky podle doporučení zubního lékaře
- omezujte kyselé nápoje a potraviny

Pravidelné kontroly a dentální hygiena

- Preventivní prohlídky a dentální hygiena jsou během těhotenství bezpečné a doporučené.
- Informujte svého zubního lékaře a dentální hygienistku o těhotenství.

Kdy kontaktovat zubního lékaře

Objednejte se při silném krvácení dásní, bolesti zubů nebo dásní, otoku, výrazné citlivosti zubů či potížích při kousání nebo čištění.

Správná péče o dutinu ústní během těhotenství pomáhá chránit zdraví maminky i miminka.

Váš tým Estetikdent