



حالت تهوع و استفراغ که در سه ماهه اول بارداری شایع است، می تواند با ایجاد محیط اسیدی در دهان باعث فرسایش دندان شود. در نتیجه پرهیز از مراقبت از دهان و افزایش مصرف کربوهیدرات، افزایش میزان پوسیدگی مشاهده می شود.

تغییرات هورمونی در مادر به دلیل بارداری می آید؛ خونریزی لثه، سرخی، ادم و حساسیت، در مراحل بعدی با آویزان شدن در دندان در میان می آید می تواند باعث عفونت لثه شود. این امر بر سلامت مادر و جنین تأثیر منفی می گذارد.



به دلیل نگرانی از اینکه بر بارداری تأثیر نامطلوب بگذارد، درمان های دندانپزشکی معمولاً در این دوران به تعویق می افتد. به جز مشکلات سلامتی خاص، درمان های زیادی برای سلامت دهان و دندان می توان به ویژه در هفته های 14 تا 20 بارداری اعمال کرد.

زنان باردار برای جلوگیری از حالت تهوع و استفراغ باید غذاهای کم‌تغذیه را در طول روز مصرف کنند. علاوه بر این، ممکن است بعد از غذا آدامس های بدون قند یا زایلیتول بچوند.

برای جلوگیری از فرسایش دندان های ناشی از اسید معده پس از استفراغ، تا یک ساعت پس از استفراغ نباید دندان ها را مسواک زد.

خشکی دهان در زنان باردار به دلیل تغییرات هورمونی دیده می شود. نوشیدن آب فراوان برای کاهش شکایات خشکی دهان یا جویدن آدامس های بدون قند یا حاوی زایلیتول برای افزایش ترشح بزاق ممکن است مفید باشد.



## حفظ و بهبود سلامت دهان و دندان در دوران بارداری نیز در سلامت عمومی مادر و رشد نوزاد تازه متولد شده اهمیت حیاتی دارد.

باید پس از تولد از سلامت دهان و دندان محافظت شود. نباید فراموش کرد که نوزادان به محض تولد، باکتری های عامل پوسیدگی دندان را از مادر خود می گیرند. علاوه بر این، پس از تولد نباید غذاهای شیرین شده و یا حاوی قند به نوزاد داده شود و برای جلوگیری از برفک دهان، هر روز صبح و قبل از خواب باید لثه ها را با پارچه ویا گاز تمیز پاک کرد.



بیماری های دندان و لثه که در دوران بارداری دیده  
میشود قابل پیشگیری و درمان هستند.

در دوران بارداری، مادر باید با دقت بیشتری از  
دندان های خود مراقبت کند و در ابتدای بارداری  
و در صورت بروز مشکلات جدید، بلافاصله به  
دندانپزشک مراجعه کند.

این نشریه با حمایت مالی اتحادیه اروپا تهیه شده است. مسئولیت محتوای آن صرفاً بر عهده وزارت بهداشت جمهوری ترکیه است و منعکس کننده دیدگاه اتحادیه اروپا نمی باشد.

برای اطلاعات بیشتر و خدمات به نزدیکترین مرکز بهداشتی مهاجرین بیایید.

موقعیت مناسب، خدمات بهتر

f @ t v sihatproject

www.sihatproject.org

sihat



This project is funded by the European Union.  
Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.  
هذا المشروع تم تمويله من قبل الاتحاد الأوروبي

## در بارداری سلامتی دهان و دندان مهم است



sihat |