

Одна улыбка на двоих

Почему важно следить за зубами во время беременности

Сабрина Самедова |

БЕРЕМЕННОСТЬ —

очень важный и сложный период в жизни женщины. Ожидание рождения нового человека прекрасно. С одной стороны, это большая радость, с другой — огромная нагрузка на организм. Теперь вы отвечаете не только за себя, но и за своего ребенка. Ваше тело работает за двоих; чтобы его поддержать, придется серьезно скорректировать свой образ жизни. Лучше всего начать готовиться заранее, примерно за полгода до планируемого времени зачатия. В этот период гинекологи рекомендуют пройти процедуру профессиональной гигиены полости рта и вылечить все стоматологические заболевания, если врач обнаружит их во время осмотра.

ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО?

Ученые по всему миру все чаще говорят о том, что заболевания пародонта становятся причиной различных системных заболеваний во время беременности. В большинстве случаев проблемы вызваны плохой гигиеной. Неправильный уход за полостью рта во время и до беременности может негативно отразиться и на здоровье новорожденного, и на здоровье матери. Лучше позаботиться о своих зубах заранее.

Во-первых, на фоне гормональной перестройки во время беременности могут дать о себе знать слабые места организма. Заболевания полости рта иногда протекают тихо и незаметно, безболезненно и бессимптомно вплоть до поздних стадий и обостряются как раз в самом начале беременности, в первый триместр, когда закладываются все основные функции у ребенка. С одной стороны, лечить зубы в этот период крайне опасно из-за анестезии и других препаратов, с другой — каждый гинеколог подтвердит, что любая инфекция при беременности является поводом для беспокойства.

Неправильный уход за зубами может сказаться и после родов, когда ресурсы организма истощаются, возрастает потребность в кальции и других минералах и микроэлементах. Если их не восполнять и не соблюдать качественную гигиену, есть риск лишиться своей красивой улыбки. Здоровье зубов связано со здоровьем организма в целом. Полость рта служит «воротами» всего организма, в том

числе и для бактерий. Твердая поверхность зубов, богатая питательными веществами, и лишенная кислорода среда в полости рта обеспечивают идеальные условия для роста бактерий. Они прикрепляются к зубам и деснам и образуют так называемую биопленку — прочное многослойное минерализованное сообщество микроорганизмов, от которого довольно сложно избавиться. В зубном налете живет более 500 видов бактерий, и далеко не все из них безобидны. Повышение гормональной активности во время беременности может способствовать более легкому развитию кровоточивости десен и чрезмерному росту бактерий. Есть вероятность, что некоторые из них окажутся в области матки и через кровь попадут в плаценту. Любые инфекции полости рта, от легкого гингивита до тяжелого пародонтита, вызывают в организме матери инфекции и воспаления. Инфекции десен могут действительно играть роль в развитии осложнений беременности, вплоть до выкидышей, преждевременных родов и задержек роста ребенка в утробе матери.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Всех этих проблем можно легко избежать, если элементарно хорошо чистить зубы. Однако если вы не будете соблюдать гигиену и регулярно посещать стоматолога — рекомендуется делать это раз в полгода, — проблемы будут возвращаться снова и снова.

Эксперты Oral-B, ведущего производителя средств по уходу за полостью рта, рекомендуют в первую очередь обратить внимание на свою зубную щетку. Существует два вида зубных щеток: электрическая и мануальная. От того, как мы привыкли чистить зубы обычной щеткой, в большинстве случаев стоматологи приходят в ужас. Этому не учат в школе — а надо бы, ведь тогда многих проблем с зубами можно было бы избежать.

«Основные ошибки, которые люди допускают при чистке зубов обычной щеткой: чистят горизонтально, из стороны в сторону; слишком сильно давят на щетку, повреждая эмаль и мягкие ткани; уделяют чистке слишком мало времени вместо положенных двух минут; пропускают сложные и труднодоступные зоны. Чтобы избежать этого, женщинам в положении стоматологи

рекомендуют пользоваться электрическими щетками с возвратно-вращательной технологией. Они обеспечивают самую качественную гигиену при максимальной безопасности», — говорят в Oral-B.

Добавьте к щетке хороший ополаскиватель, зубную нить и при необходимости — ирригатор, стоматолог или гигиенист могут порекомендовать использовать его дополнительно. Ежедневный ритуал ухода за полостью рта займет не так уж много времени, зато вы сохраните здоровье зубов на долгие годы, легче перенесете сложности беременности и будете радовать семью улыбкой здоровой, счастливой мамы.



В ПЕРИОД
БЕРЕМЕННОСТИ
ОСОБЕННО
ВАЖНО СЛЕДИТЬ
ЗА ЗДОРОВЬЕМ
ПОЛОСТИ РТА