Полезная информация о здоровой полости рта во время беременности

Ниже приведена полезная информация об уходе за полостью рта в период беременности. Забота о здоровье полости рта, правильная гигиена полости рта, прием здоровой пищи и другие подходы здорового образа жизни помогут сохранить ваше здоровье и здоровье вашего ребенка. Если вы будете откладывать необходимое устранение проблем с зубами, то это может привести к значительному риску для вас и вашего ребенка (например, инфекция из больного зуба может распространиться по всему организму).

Заботьтесь о здоровье полости рта

- Уход за полостью рта во время беременности важен для вас и вашего ребенка. Изменения в организме в период беременности могут сопровождаться болезненностью или отечностью десен, а также их кровоточивостью. Эта проблема носит название *«гингивит»* (воспаление десен). Если гингивит не лечить, он может привести к более серьезному периодонтальному (относящемуся к деснам) заболеванию. Этого заболевание может привести к потере зубов.
- Стоматологическая помощь (включая рентген, обезболивающие препараты и местную анестезию) безопасна на протяжении всей беременности.
- Проводите стоматологическое лечение до родов в соответствии с рекомендациями стоматолога.
- Если вы в последний раз были у стоматолога более 6 месяцев назад, если у вас есть какие-то проблемы или если вы обеспокоены здоровьем полости рта, запишитесь на прием к стоматологу как можно скорее.
- Сообщите в стоматологическом кабинете, что вы беременны, а также дату родов. Эта информация поможет стоматологам позаботиться о вас наилучшим образом.

Правильная гигиена полости рта

- Дважды в день чистите зубы фторсодержащей зубной пастой. Меняйте зубную щетку каждые 3 или 4 месяца, а если щетинки износились, то и чаще. Не используйте свою зубную щетку совместно с другими людьми! Ежедневно чистите промежутки между зубами с помощью зубной нити или межзубного ершика.
- Ежедневно перед сном пользуйтесь безрецептурным фторированным бесспиртовым раствором для полоскания рта.

- После еды жуйте жевательную резинку с ксилитом или используйте другие ксилит-содержащие продукты (например, мятные леденцы), которые уменьшают количество бактерий, вызывающих кариес.
- После рвоты прополощите рот раствором пищевой соды (1 чайную ложку на стакан воды). Это поможет предотвратить воздействие кислоты на зубы.

Ешьте здоровую пищу

- Ешьте здоровую пищу, такую как фрукты, овощи, цельнозерновые продукты (например, хлопья, хлеб или крекеры), а также молочные продукты (например, молоко, сыр, творог или неподслащенный йогурт). Мясо, рыба, курятина, яйца, фасоль и орехи — тоже хороший выбор.

- Ешьте меньше продуктов, богатых сахаром, например конфет, печенья, кексов и сухофруктов, а также пейте меньше напитков, богатых сахаром, например соков, фруктовых напитков или шипучки (газированной воды).
- В качестве легкой закуски выбирайте продукты с низким содержанием сахара, например, фрукты, овощи, сыр и неподслащенный йогурт.
- Чтобы вам было проще выбирать продукты питания с низким содержанием сахара, читайте маркировку этих продуктов.
- Если у вас тошнота, пробуйте есть здоровую пищу небольшими порциями на протяжении всего дня.
- Вместо соков, фруктовых напитков и шипучки (газировки) пейте воду или молоко.
- Пейте воду на протяжении всего дня, особенно между приемами пищи. Пейте фторированную воду (из источника фторированной воды в вашем районе) или, если вы предпочитаете бутилированную воду, то пейте воду, содержащую фтористые соединения.
- Для того чтобы снизить риск врожденных дефектов, ежедневно принимайте 600 микрограммов фолиевой кислоты на протяжении всей беременности. Используйте пищевую добавку с фолиевой кислотой и ешьте продукты с высоким содержанием фолатов, а также продукты, обогащенные фолиевой кислотой. Примеры таких пищевых продуктов:
  - спаржа, брокколи и зеленолистные овощи (например, салат-латук и шпинат)
  - бобовые (фасоль, горох, чечевица)
  - папайя, апельсины, клубника, канталупа (мускусная дыня) и бананы
  - зерновые продукты, обогащенные фолиевой кислотой (хлебобулочные изделия, хлопья, кукурузная крупа, пшеничная мука, макароны, шлифованный рис)

Используйте другие подходы здорового образа жизни

- Ходите на занятия по подготовке к родам.
- Полностью прекратите использовать табачные изделия и «клубные наркотики». Избегайте пассивного курения.
- Полностью прекратите употреблять спиртные напитки.

После родов

- После родов продолжайте заботиться о полости своего рта. По-прежнему заботьтесь о здоровье полости рта, проводите правильную гигиену полости рта, принимайте здоровую пищу и используйте другие подходы здорового образа жизни.
- Ухаживайте за деснами и зубами ребенка, кормите малыша здоровой пищей (исключительно грудное вскармливание, по крайней мере, 4 месяца, но в идеале — 6 месяцев), и покажите его стоматологу, когда ребенку исполнится 1 год.
- Просите своего педиатра осматривать полость рта ребенка (проводить оценку степени риска для здоровья полости рта), начиная с 6-месячного возраста, и давать направление к стоматологу для оказания неотложной помощи.

Из публикации *Забота о здоровье полости рта во время беременности: общегосударственное согласованное мнение — сводка заседания экспертной рабочей группы* © Национальный ресурсный центр стоматологического здоровья матери и ребенка, Джорджтаунский университет (США), 2012 г. Получено разрешение на фотокопирование этой публикации или передачу ее другим лицам в целостном виде.