



Slimību profilakses un
kontroles centrs

MUTES HIGIĒNA GRŪTNIECĪBAS LAIKĀ



Grūtniecības laikā topošā māmiņa ir atbildīga ne tikai par savu mutes dobuma veselību, bet arī par gaidāmā mazuļa zobiem. Piena zobu aizmetņi auglim veidojas laikā no 12. līdz 17. grūtniecības nedēļai.



Grūtnieču ēšanas paradumi un kāre pēc dažādiem našķiem var sekmēt saldumu vai citu zobu bojāšanos veicinošu produktu biežu ēšanu, tā palielinot kariesa risku.



Hormonālo izmaiņu dēļ grūtniecēm var notikt izmaiņas periodontālos audos un var izmainīties mutes mikroflora.



Vemšana, kas saistīta ar rīta nelabumu un kuņģa refluksu (pārtikas vai dzēriena atgrūšana), var palielināt skābes daudzumu, kas nonāk mutes dobumā, un palielināt zobu bojāšanās risku.



Siekalu daudzums mutes dobumā grūtniecības laikā samazinās. Šī iemesla dēļ palielinās kariesa veidošanās risks.



Periodonta saslimšanas var ietekmēt ne tikai grūtnieces mutes veselības stāvokli, bet palielināt priekšlaicīgu dzemdību risku, bērna nepietiekamu svaru un preeklampsiju (grūtniecības komplikāciju).



Atceries arī grūtniecības laikā veikt zobu pārbaudi pie zobārsta!

Zobārsta apmeklējums nekaitēs gaidāmā mazuļa veselībai!

Biežākās mutes dobuma slimības grūtniecības laikā:

- Zobu erozija (zobu audu noārdīšanās);
- Kariess (zoba cieto audu bojājums);
- Smaganu tūska;
- Gingivīts (smaganu iekaisums);
- Periodontīts (zoba balstošo audu zudums).

Ievēro!

Kvalitatīva un regulāra mutes dobuma higiēna pasargā zobus no to bojāšanās arī grūtniecības laikā!

Ieteikumi mutes dobuma higiēnai grūtniecības laikā:



Lieto veselīgu un sabalansētu uzturu. Samazini cukura patēriņu uzturā;



Vemšanas gadījumā, izskalo muti ar ūdeni. Pagaidi vismaz 30 minūtes pirms zobu tīrīšanas;



Praktizē kvalitatīvu mutes dobuma higiēnu. Tīri zobus vismaz divas reizes dienā ar fluorīdus saturošu zobu pastu un diegu (vai izmanto starpzobu birstītes).