



Во время беременности все происходящие перемены в организме женщины направлены на защиту будущего ребенка и являются следствием роста и развития малыша.

В народе часто говорят: «**Один малыш - один зуб у мамы долгой**». Стоматологи объясняют это научно: прогрессирование кариеса и заболевание десен в этот период - явления вполне закономерные. Гормональные изменения в организме приводят к изменениям в слизистой десен, она становится более рыхлой, отечной, легко травмируется даже обычной щеткой. Иногда в деснах появляются небольшие узелковые утолщения (так называемые узелки беременных). Как правило, с появлением малыша на свет изменения в деснах проходят.

Во время беременности, особенно во второй её половине, резко возрастает потребность в кальции. При недостаточном его поступлении в организм женщины, в слюне резко снижается содержание кальция и фосфора, которые отвечают за восстановление зубной эмали. Уменьшается в слюне и количество буферных систем, обеспечивающих поддержание кислотно-щелочного равновесия в полости рта. Среда становится кислой, что способствует разрушению зубов.



Как же сохранить будущей маме свои зубы здоровыми?

- **Посещение врача.** Во время беременности желательно пройти не менее двух осмотров у стоматолога: в 6-8 недель и в 26-28 недель. Если есть риск развития стоматологических заболеваний, число осмотров увеличивается в два раза.
- **Лечить зубы следует после 12-14 и до 28 недель беременности.** Раньше и позже - только в случае острой необходимости.
- **В идеале во время каждого осмотра нужно произвести очищение зубов от налета - провести так называемую**

профессиональную гигиену полости рта и покрыть зубы фторлаком или гелем.

➤ **Правильное, полноценное питание.** В рационе беременной должно быть достаточное количество молочнокислых продуктов. **В первом и втором триместре беременности** будущей маме необходимо выпивать 2 стакана молока (кефира, йогурта), съесть 150-200 г творога с 4-5 ст. ложками сметаны, а также несколько ломтиков сыра. Особенно полезен беременным появившийся в продаже зернистый творог в сочетании со свежими овощами.

➤ **Не забывать о свежих овощах, зелени и фруктах.** Хотя кальция в них немного, но они создают благоприятные условия для всасывания этого микроэлемента в желудочно-кишечном тракте. **В третьем триместре** количество молочнокислых продуктов должно быть увеличено вдвое.

➤ **Чтобы обеспечить свой рацион достаточным количеством фосфатов, необходимо почаще включать в него рыбу и морепродукты.**

➤ **Хорошему усвоению кальция способствует дозированное пребывание на солнце.** Всасывание кальция из желудочно-кишечного тракта зависит от присутствия магния. Оптимальное сочетание этих двух микроэлементов имеется в молочных кашах из различных круп, а также в сыре.

➤ **Выраженным противокариозным действием обладает фтор.** Будущей маме следует использовать фторированно-йодированную соль при приготовлении пищи. Фториды содержатся в морепродуктах, рыбе, чае, зелени петрушки.

➤ **Способствует укреплению тканей будущих зубов также цинк, марганец, медь, ванадий (каши, мясо кролика и птицы, фрукты и овощи).**

➤ **Для будущих мам в продаже имеется большой выбор специальных витаминных препаратов, которые следует принимать, посоветовавшись с врачом.**



Уход за зубами.

- *Чистить зубы 2 раза в день не меньше трех минут. Утром после завтрака и вечером после ужина.*
- *Использовать щетку средней жесткости; если десны сильно кровоточат - брать мягкую. Можно использовать электрическую зубную щетку (только после консультации со стоматологом).*
- *Зубную пасту выбирать со фтором (1450 ppm - так должно быть написано на тюбике с зубной пастой). Можно утром использовать зубную пасту со фтором, а вечером с триклозаном.*
- *Полоскать рот после каждого приема пищи. Можно использовать специальные ополаскиватели. Если десны кровоточат, можно применять лечебные сборы: взять в равных частях кору дуба, траву шалфея, эвкалипта, тысячелистника, зверобоя, спорыша, крапивы, ромашки, цветы календулы и приготовить настой: залить стаканом кипятка столовую ложку сбора и в закрытом виде настаивать два часа. После этого полоскать рот получившимся настоем несколько раз в день.*
- *Освоить флоссинг - очищение межзубных промежутков с помощью специальной нити и проводить его регулярно.*

Выполняя эти простые правила, молодая мама сохранит не только свои зубы крепкими и здоровыми, но и обеспечит здоровье своего ребёнка.

Автор: А.И. Жардецкий,
Н.В. Ковальчук

Редактор: Ю.М. Арский

Компьютерная вёрстка: А.В. Дудько

Ответственный за выпуск: И.И. Тарашкевич

1-я городская детская стоматологическая поликлиника
Белорусский государственный медицинский университет
Городской Центр здоровья

**Белоснежная улыбка -
здоровый малыш!**



Минск