

Čakáte bábätko??

MYSLITE TIEŽ NA ZDRAVIE SVOJICH ZUBOV

Tehotenstvo prináša množstvo zmien. Ďasná môžu viac krvácať, zuby byť citlivejšie a čistenie niekedy znepríjemňuje nevoľnosť. Pokiaľ niečo z toho zažívate, povedzte nám to. Spoločne nájdeme spôsob, ako sa o zuby starať čo najpohodlnejšie. **Potrebné zubné ošetrenie je možné vykonať aj počas tehotenstva. S bolesťou ani zápalom nečakajte až po pôrode.**

Pravidelné prehliadky vám pomôžu predísť problémom

Počas tehotenstva máte nárok na **dve preventívne zubné prehliadky**. Pri návšteve nám prosím povedzte, v akom ste týždni, či je tehotenstvo rizikové a aké lieky či doplnky užívate. Ak vás zub bolí alebo sa objaví opuch, ozvite sa čo najskôr, aby sme vám mohli pomôcť.

Keď ďasná krvácajú, potrebujú šetrnú starostlivosť

Krvácanie pri čistení môže znepokojiť. V tehotenstve bývajú ďasná citlivejšie a ľahšie sa zapália, pravidelné čistenie je však stále dôležité. Používajte **dvakrát denne mäkkú kefku** a fluoridovú pastu, medzizubné priestory čistite raz denne. Ak je vám čistenie nepríjemné, radi vám pomôžeme upraviť techniku a vybrať vhodné pomôcky.

Na dentálnu hygienu môžete chodiť aj počas tehotenstva. Hygienička odstráni povlaky a zubný kameň a poradí s domácou starostlivosťou. Ak lekár zistí hlbší zápal tkanív, ktoré držia zuby v čeľusti, môže odporučiť návštevu parodontológie. Tento zápal je tiež možné v tehotenstve liečiť.

Ošetrenie nemusíte podstupovať bez znecitlivenia

Obavy z ošetrenia alebo injekcie sú pochopiteľné. **Miestne znecitlivenie** možno použiť aj v tehotenstve. Lekár vyberie vhodný prípravok a dávku podľa vášho zdravotného stavu a plánovaného zákroku.

Ak je potrebné zub vytrhnúť alebo vás odoslať na **stomatochirurgiu**, tehotenstvo samo o sebe potrebnému výkonu nebráni. Taktiež nevyhnutný **zubný röntgen** možno v tehotenstve vykonať. Lekár vám vysvetlí, prečo ho odporúča, a zodpovie vaše otázky.

Pri nevoľnosti doprajte zubom chvíľu pokoj

Pokiaľ trpíte silnou nevoľnosťou, po zvracaní si ústa najskôr vypláchnite vodou. S kefkou chvíľu počkajte – žalúdočná kyselina dočasne zmäkčuje povrch zubov a okamžité čistenie by ho mohlo viac namáhať. Ak vraciate opakovane, trápi vás pálenie záhy alebo citlivosť zubov, **spomeňte nám to pri návšteve.**

Jedálniček ovplyvňuje aj zdravie zubov

Pri tehotenských nevoľnostiach je niekedy jednoduchšie jesť po menších porciách. Pre zuby je dôležité hlavne to, ako často prichádzajú do kontaktu s cukrami a kyselinami. Priebežné jedenie sladkostí zvyšuje riziko kazu, časté popíjanie džúsov alebo vody s citrónom zase prispieva k narušovaniu skloviny kyselinami, takzvanej erózii. Sladké si preto skúste dať skôr k hlavnému jedlu a **medzi jedlami pite predovšetkým vodu.**

Pre zdravie zubov a kostí sú dôležité aj vápnik a vitamín D. Ak sa stravujete vegánsky alebo vynechávate mliečne výrobky, myslite na náhradné zdroje vápnika, napríklad nesladené rastlinné nápoje s pridaným vápnikom. Pri neznášanlivosti laktózy môžete siahnuť po bezlaktózových mliečnych výrobkoch, ktoré tiež obsahujú vápnik.

S bielením radšej počkajte

Ordinačné i domáce bielenie odporúčame odložiť až po tehotenstve a dojčení, pretože pre tieto obdobia nemáme dostatok údajov o jeho bezpečnosti. Ak vám vadia povrchové škvrny na zuboch, poraďte sa s dentálnou hygieničkou o ich šetrnom odstránení.

Počas ošetrenia nám kedykoľvek povedzte, pokiaľ je vám nevoľno, točí sa vám hlava alebo potrebujete prestávku. Upravíme polohu aj priebeh návštevy tak, aby ste sa cítila čo najlepšie.