



Čekáte miminko?

MYSLETE TAKÉ NA ZDRAVÍ SVÝCH ZUBŮ

Těhotenství přináší řadu změn. Dásně mohou více krvácet, zuby být citlivější a čištění někdy znepříjemňuje nevolnost. Pokud něco z toho zažíváte, řekněte nám to. Společně najdeme způsob, jak o zuby pečovat co nejpohodlněji.

Potřebné zubní ošetření lze provést i během těhotenství. S bolestí ani zánětem nečekejte až po porodu.

Pravidelné prohlídky vám pomohou předejít potížím

Během těhotenství máte nárok na **dvě preventivní zubní prohlídky**. Při návštěvě nám prosím řekněte, v jakém jste týdnu, zda je těhotenství rizikové a jaké léky či doplňky užíváte. Pokud vás zub bolí nebo se objeví otok, ozvěte se co nejdříve, abychom vám mohli pomoci.

Když dásně krvácejí, potřebují šetrnou péči

Krvácení při čištění může znepokojit. V těhotenství bývají dásně citlivější a snadněji se zanítí, pravidelné čištění je však stále důležité. Používejte **dvakrát denně měkký kartáček a fluoridovou pastu**, mezizubní prostory čistěte jednou denně. Pokud je vám čištění nepříjemné, rádi vám pomůžeme upravit techniku a vybrat vhodné pomůcky.

Na dentální hygienu můžete chodit i během těhotenství. Hygienistka odstraní povlaky a zubní kámen a poradí s domácí péčí. Pokud lékař zjistí hlubší zánět tkání, které drží zuby v čelisti, může doporučit návštěvu parodontologie. Také tento zánět lze v těhotenství léčit.





Ošetření nemusíte podstupovat bez znecitlivění

Obavy z ošetření nebo injekce jsou pochopitelné. **Místní znecitlivění lze použít i v těhotenství.** Lékař vybere vhodný přípravek a dávku podle vašeho zdravotního stavu a plánovaného zákroku.

Je-li potřeba zub vytrhnout nebo vás odeslat na **stomatochirurgii**, těhotenství samo o sobě potřebnému výkonu nebrání. Také nezbytný **zubní rentgen** lze v těhotenství provést. Lékař vám vysvětlí, proč jej doporučuje, a zodpoví vaše otázky.

Při nevolnosti dopřejte zubům chvíli klidu

Pokud trpíte silnou nevolností, po zvracení si ústa nejprve vypláchněte vodou. S kartáčkem chvíli počkejte – žaludeční kyselina dočasně změkčuje povrch zubů a okamžité čištění by jej mohlo více namáhat. Pokud zvracíte opakovaně, trápí vás pálení žáhy nebo citlivost zubů, **zmiňte nám to při návštěvě.**



Jídelníček ovlivňuje i zdraví zubů

Při těhotenských nevolnostech je někdy snazší jíst po menších porcích. Pro zuby je důležité hlavně to, jak často přicházejí do kontaktu s cukry a kyselinami. Průběžné uzobávání sladkostí zvyšuje riziko kazu, časté popíjení džusů nebo vody s citronem zase přispívá k narušování skloviny kyselinami, takzvané erozi. Sladké si proto zkuste dát spíše k hlavnímu jídlu a **mezi jídly pijte především vodu.**

Pro zdraví zubů a kostí jsou důležité také vápník a vitamin D. Pokud jíte vegansky nebo vynecháváte mléčné výrobky, myslete na náhradní zdroje vápníku, například neslazené rostlinné nápoje s přidaným vápníkem. Při nesnášenlivosti laktózy můžete sáhnout po bezlaktózových mléčných výrobcích, které vápník obsahují také.

S bělením raději počkejte

Ordinační i domácí bělení doporučujeme odložit až po těhotenství a kojení, protože pro tato období nemáme dostatek údajů o jeho bezpečnosti. Pokud vám vadí povrchové skvrny na zubech, poraďte se s dentální hygienistkou o jejich šetrném odstranění.



Během ošetření nám kdykoli řekněte, pokud je vám nevolno, točí se vám hlava nebo potřebujete přestávku. Upravíme polohu i průběh návštěvy tak, abyste se cítila co nejlépe.
