



Ağız Sağlığı ve Hamileliğiniz

Hamilelik süresince diş hekimi ziyareti
Hamilelikteki genel ağız sağlığı sorunları
Ağız sağlığı tavsiyeleri

Bu kitapçığı nasıl kullanmalı

Hamilelik, bebeğinizin parlak geleceğini planlamaya başlamak için en mükemmel zamandır. Bu kitapçık size diş ve dişetlerinizin hamilelik sırasında nasıl değişebileceğini, bu değişimle nasıl başa çıkılacağını ve son olarak da alışkanlıklarınızın hem genel sağlığınızı hem de bebeğinizin dişlerinin gelişimini nasıl etkileyebileceğini gösterecektir.

Aynı anda olmasa da 3 kitapçığı da okumanız önerilmektedir. Çünkü hepsi birlikte size kapsamlı olarak genç aile bireylerinizin dişlerine nasıl daha iyi bakabileceğinizi gösterecektir.

Bu kitapçığı faydalı bulursanız, Global Çocuk Dental Fonuna küçük bir bağış dahi, tüm dünyadaki mağdur çocukların dental bakıma ulaşmalarına ve hayata gülümsemelerine fazlası ile yardımcı olacaktır.



global child dental fund

www.gcdfund.org

2



Sağlıklı bir bebek doğurmanın en önemli faktörlerinden biri hamilelik süresindeki sağlığınızdır. Sizin için kendi ağız sağlığınızın bakımını nasıl yapacağınızı öğrenmek çok önemlidir. Çünkü önemli ölçüde, ağız sağlığı yetersiz olan annelerin çocukları da ağız sağlığı açısından yetersiz olmaktadır. Bu da ağrıya ve acıya neden olarak çocuğun gelişimini ve çocukluk sırasındaki iyi olma halini etkileyecektir. Çocuklar genellikle ebeveynlerinin ağız hijyeni alışkanlıklarını taklit ederler bu yüzden sizin için çocuğunuz doğmadan önce sağlıklı alışkanlıklar edinmek önemlidir.


Hamilelik süresince diş hekimi ziyareti

Doğum öncesi tıbbi kontrollere gitmenin yanı sıra doğum öncesi ağız sağlığı tavsiyelerini değerlendirmekte önemlidir. Bunlar, size hamilelik sırasındaki ağız sağlığı sorunları ile başa çıkmayı ve önlemeyi öğretecek ve bebeğiniz ve sizin hayatınızın kalitesini arttıracaktır.

İdeal olarak, her kadın çocukluğundan itibaren bu bilgileri almalı ve koruyucu ağız sağlığı hizmetine ulaşabilmelidir. En azından, hamileliğiniz sırasında gerekli ağız sağlığı hizmetine ulaşabilmelisiniz. Bu da size hayatınızın bu önemli döneminde karşılaşabileceğiniz ağrı, iltihap veya oral enfeksiyonlar gibi olası komplikasyonlardan veya ileri dental uygulamalara olan ihtiyaçtan sizi koruyacaktır.

Her hamile bayanın diş çürüğü ve dişeti hastalıklarından korunmak için hamileliği sırasında kendi diş hekimine gitmesi önerilir. Gerekli diş hekimliği uygulamaları, güvenli olarak hamileliğin her aşamasında yapılabilir, aslında yapılması gerekli tedavinin ertelenmesi size ve dolaylı olarak bebeğinize zarar verebilir.

Randevularınızı, rahat bir zaman diliminde ayarlamamız sizin daha az stresli olmanızı sağlayacaktır. Mide bulantınız olduğu zaman diş hekimine gitmemeniz ayrıca önerilir.



Diş hekimi koltuğunda rahat değilseniz, mutlaka diş hekiminize söyleyin, çünkü iyi bir deneyim geçirmeniz için konforunuz önem taşır.

Hamile bayanlar, özel bakıma ihtiyaç olan hasta grubuna dahil olduğu için, diş hekimini öncelikle ağız sağlığınınızın geçmişini kaydedecektir. řu an ve geçmişteki tıbbi ve dental hikayeniz hakkında bilgi vermeniz gerekecektir. Doğum öncesi sizden sorumlu doktorların iletişim bilgilerini vermeniz faydalıdır. Böylece gerektiğinde diş hekimini, anında bu kişilerle iletişime geçebilir.

Diş hekiminde iyi bir deneyim geçirmenin anahtarı sizin rahatınızdır. Diş hekimini koltuğunda rahat değilseniz, mutlaka diş hekiminize söyleyin. Hamileliğiniz ilerledikçe, ya dik oturmanız ya da sol yanınıza yaslanmanız sizin daha konforlu olmanızı sağlayacaktır. Ayrıca sol yanınıza küçük bir yastık yerleştirerek 10 cm'lik bir yükseklik elde etmek faydalı olacaktır.

Diş hekimliği uygulamaların en güvenilir aralığı 2. üç aylık dönem olarak bilinse de, diğer zamanlarda yapılan işlemlerin anneye ya da fetusa zarar verdiğine dair bir kanıt bulunmamaktadır.

Güvenlik nedenlerinden, kan basıncı ve nabız ölçümü diş hekimliği uygulamalarına başlamadan önce ve sonrasında kaydedilmelidir. Hamile bayanın diyabeti veya gestasyonel diyabeti varsa, tedaviden önce ve sonra kan glukoz seviyelerine bakılmalıdır. Hastanın jinekoloğu veya endokrinoloğu ile konsültasyon yapmak gerekebilir.

Hamilelikteki ortak ağız sağlığı sorunları

Hamilelik sırasında en fazla rapor edilen ağız değişiklikleri tükürükteki değişimler, gingivitis (diş etinde iltihap ve kanama), gingival hiperplazi (şişmiş ve kırmızı dişetleri), piyojenik granülom (fazlası ile büyümüş dişetleri), çürükler, ve dental erozyon (dişin aşınması) dur.

Diş Çürükleri

Diş çürüğü, ağız içi bakterileri, şekerler ve dişler arasındaki bir seri dinamik etkileşim sonucu gelişen kimyasal ve bakteriyel bir reaksiyondur. Diş çürükleri önlenemez, ancak tedavi edilmeden bırakıldığında ağrı, iltihap ve enfeksiyona neden olabilirler.

Hamilelik sırasında bayanların dişlerinin kendiliğinden değişmesi öz konusu değildir. Eğer hamile bir bayanın çürükleri varsa, beslenme alışkanlığının değişmesi, yetersiz ağız hijyeni, ağız bakterilerindeki değişim veya sık kusma bu durumu tetiklemektedir.

Hamilelik sırasında diş çürüğü oluşumunu önlemek için, diş hekiminiz sizin ihtiyaçlarınız doğrultusunda gerekli randevuları organize edecektir. Bu süreçte yeme alışkanlıklarınız ve evde ağız hijyeni bakımı konusunda size tavsiyeler verirken florid ve klorheksidin kullanımı veya profesyonel temizlik uygulamalarını gerçekleştirecektir.

Dental Erozyon

Dental erozyon, bakteri olmaksızın gelişen diş aşınmasıdır. Bu; hamilelik sırasında oluşan uzun süreli kusmalardan veya asitli yiyecek-içecek tüketiminden kaynaklanabilir.

6

Dental erozyon, parlak ve yumuşak bir yüzeyde dişin mine ve/veya dentin tabakasının kaybı ile sonuçlanabilir. Kaybın seviyesine bağlı olarak, hassasiyet, ağrı veya estetik sıkıntıya neden olabilir. Bunu önlemek için, diş hekiminiz sizin için bir risk değerlendirmesi yapmalıdır. Eğer kusmanız veya reflunuz varsa erozyon riskiniz artacaktır. Erozyonu engellemek için florid uygulanabilir, ve ileri vakalarda, restorasyonlar gerekebilir

Gingivitis ve Dişeti Hastalığı

Hamilelikte, dişeti ve dişleri destekleyen diğer dokular iltihap ve iltihaplara daha yatkın hale gelebilir. Buna dişeti hastalığı denir. Bu hastalık tükürük ve dişeti oluşu sıvısını etkileyen hormonal değişikliklerden meydana gelmektedir. Diyabeti olan hamile bayanların dişeti hastalığına sahip olma eğilimleri daha fazladır.

Dişetlerinin iltihabına özellikle gingivitis denir. Hamilelik sırasında görülme olasılığı fazladır, ve hamile bir bayan dişlerini düzenli fırçalar ve diş ipi kullanırsa, dişeti hastalıkları ile çok daha az karşılaşacaktır.

İltihap ve infeksiyon kontrol edilmezse, dişleri çevreleyen ve destekleyen kemiğin kaybı ile sonuçlanır. Bu hastalığa periodontitis denir. Araştırmalar, hamilelerde görülen dişeti hastalığı ile preeklampsi, erken doğum ve düşük doğum ağırlıklı bebekler arasında bağlantı kurmaktadır. Hamileliğin, dişeti hastalığına neden olmadığını aklınızda tutunuz. Dişetindeki değişimlerin esas nedeni zayıf ağız hijyenidir.

Gingival Hiperplazi ve Piyojenik Granulom

Hamilelik sırasındaki hormonal değişimler, dişetlerinin fazlası ile büyümesi olan gingival hipertrofinin spesifik veya generalize bir şekli ile ilişkilendirilebilir. Biyofilm, diştaşı ve taşkın dolgu gibi lokal faktörlerin varlığı dişetlerinin reaksiyonunu arttırabilir, ve piyojenik granulom oluşabilir. Bu lezyon, 1.trimesterde oluşmaya başlayan, 3.trimestere doğru iyice genişleyen selim ve hızlı büyüyen bir oluşumdur.

İyi bir ağız hijyeni, gingival hiperplazinin tüm formlarının sistemik faktörlerini azaltmak için önemlidir. Genel olarak, piyojenik granulom, hamilelik sonrası küçülür, bazen cerrahi olarak alınması gerekebilir. Hamile bayanlar, piyojenik granulomun nüksedebileceğinin farkında olmalıdırlar, doktor takibi oldukça önemlidir.

Ağız Kuruluğu

Bazı hamile bayanlarda, geçici ağız kuruluğu görülebilir. Hamileliğe bağlı hormonal değişimler, buna olası bir açıklamadır. Daha sık su içmek ve ksilitol içeren sakız çiğnemek ağız kuruluğunu hafifletmek için önerilir. Fluorid içeren diş macunu ve ağız gargarası kullanımı, dişlerin mineral yapısını güçlendirmeye ve kavite ve lokalize hassasiyet oluşum riskini azaltmaya yardım edebilir.



Temel gıdalar içeren dengeli öğünler, sağlıklı olmanız için elzem bir rol oynar.

Ağız sağlığı tavsiyeleri

Günlük alışkanlıkları değiştirmek şüphesiz zor bir amaçtır, ancak hamilelik ağız sağlığı alışkanlıklarını benimsemek için iyi bir zamandır.

Öyleyse, çocuğunuzun dişlerine dikkat etmeye başlamak için en iyi zaman nedir? Hamilelik en iyi zamandır. Hamilelik sırasında iyi ağız sağlığı ve diş ve dişeti problemlerinin olmaması genel sağlığınızın kalitesine belirgin derecede katkıda bulunacaktır.

Beslenme

Temel gıdalar içeren dengeli öğünler, sağlıklı olmanız için elzem bir rol oynar. Eğer bir anne adayı, ilk 3 aylık dönemde yetersiz beslenirse, plasenta gelişiminin kritik döneminde bebeğin hormonal ve besleyici ortamını etkileyecektir. Bu da bebeğin kilosunu ve sağlığını etkileyebilir. Eğer yetersiz beslenme, 2. ve 3. Üç aylık dönemlerde de devam ederse, bebeğin gelişimi ve büyümesi ciddi olarak olumsuz bir şekilde etkilenebilir.

Hamilelik sırasındaki beslenme bebeğin dişlerini de etkileyebilir. Dişler hamileliğin 6.haftasında oluşmaya başlar, 1.büyük azı dişi 5.ayda oluşmaya başlar.

Eğer herhangi bir vitamin eksikliğiniz varsa, sadece dişlerinizin oluşumu ile ilgili olmayan tüm sağlığınıza ilgili bir sorun var demektir ve tıbbi bir tavsiye almanız önemlidir. Doktorunuzun uygun destek ürünü vermesi ile vitamin eksikliğiniz kolayca çözülür. Ayrıca, hamilelik sırasında florid içeren vitaminler kullanılmamalıdır, çünkü florid kemiğin kalsiyumu ile birleşir ve vitaminin emilimini engeller.

Sonuç olarak, hamilelik doğal bir süreçtir ve bebeklerin büyük bir kısmı sorunsuz doğmaktadır. Her anne adayının sağlıklı bir hayat tarzına sahip olması tavsiye edilir ve:

- Düzenli aralıklarda ve dengeli bir şekilde sağlıklı besinler yemek. Sağlıklı besinler, meyve, sebze, tam tahıllı gıdalar, et, balık, yumurta ve kuruyemişleri içerir.

- Sadece yemeklerle beraber sınırlı ölçüde şekerli gıda tüketmek.
- Şekerli , sitrik veya diğer asidik içeceklerden uzak durmak.
- Meyve suyu içmek yerine taze meyve yemek.
- Düzenli tıbbi kontrollere gitmek.
- Hamilelik sırasında sigara ve alkolden uzak durmak.

Oral Hijyen

Aşağıdaki önlemler tavsiye edilir:

- Dişlerinizi günde 2 veya 3 kez floridli diş macunu ile fırçalayın ve diş ipi kullanın. Sabahları ve yatmadan önce mutlaka fırçalamalısınız, eğer mümkünse öğün aralarında da fırçalayabilirsiniz. Diş fırçanızı 3-4 ayda bir değiştirin.
- Eğer gerekli ise, günlük alkolsüz ağız gargarası kullanabilirsiniz. Bazı anne adayları, klorheksidin içeren anti-mikrobiyal gargara kullanma ihtiyacı duyabilirler. Gargara kullanımı ile ilgili diş hekiminize danışabilirsiniz.
- Yemekten sonra ağızınızı temizleyemiyorsanız, ksilitollü, şekersiz sakız çiğnemek, diş çürüğüne neden olan bakterilerin azalmasına yardım edecektir.
- Eğer reflü ya da kusma önemli bir problem olursa, karbonatlı bir solüsyonla veya kustuktan sonra direk olarak florid içeren bir gargara ile ağızınızı çalkalayın. Böylece, gastrik asitleri nötralize edip, aşırı dental erozyonu önleyebilirsiniz.



Sabahları ve yatmadan önce
ve mümkünse öğün aralarında
da dişlerinizi fırçalayınız.

Bu serideki diğer kitapçıklar:

Ağız Sağlığı ve Bebeğiniz

Emzirme Biberon ile Besleme Emzikler
Dişlenme ve ilk diş hekimi ziyareti
Beslenme ve süt dişleri
Oral hijyen
En sık rastlanılan ağız hastalıkları
Dental travmanın önlenmesi

Ağız Sağlığı ve Çocuğunuz

Süt dişleri ve dişlerin yer değiştirmesi
Daimi dişler
Beslenme ve ağız sağlığı
Oral hijyen
En sık rastlanılan ağız hastalıkları
Dental malformasyon
Travmaların önlenmesi
Diş ve diş arki pozisyonları

Serinin yazarları (soldan sağa):



Dóris Rocha Ruiz DDS, MSc

Sônia Groisman DDS, MSc, PhD

Valerie Wordley BDS

Raman Bedi BDS, MSc, DDS, FDSRCS(Ed),
FDSRCS(Eng), FGDP, FFPH, Doctor of Science
(Univ. Bristol), Doctor of Humane Letters
(AT Still Univ., Arizona)



Bu kitapçığı faydalı bulursanız, Global Çocuk Dental Fonuna küçük bir bağış dahi, tüm dünyadaki mağdur çocukların dental bakıma ulaşmalarına ve hayata gülümsemelerine fazlası ile yardımcı olacaktır.



global child dental fund

E-posta: info@gcdfund.org **Web sitesi:** www.gcdfund.org

Global Child Dental Fund, Rooms 329-331, 26-29 Drury Lane,
London WC2B 5RL BK Kayıtlı hayır kurumu no. 1125850 (İngiltere ve Galler)