



Mutes higiēna grūtniecības laikā

Grūtniecības laikā topošā māmiņa ir atbildīga ne tikai par savu mutes veselību, bet arī par mazuļa zobiem. Piena zobi mazulim mammas vēderā sāk veidoties laikā no 12. līdz 17. grūtniecības nedēļai.

Lai saglabātu savu un nodrošinātu bērna zobu veselību, grūtniecei regulāri jāapmeklē zobu higiēnists – ieteicams 2 reizes grūtniecības laikā.

Grūtniecei ikdienā jāuzņem vitamīniem bagāts uzturs. Dažādu vitamīnu trūkums var nelabvēlīgi ietekmēt grūtnieces mutes veselību, kā arī bērna veselību. Konsultējies ar ārstu par vitamīnu un minerālvielu (D vitamīns, kalcijs, fosfors, magnijs, dzelzs, fluors) papildus uzņemšanu.

Grūtniecības laikā atceries!

Nenašķojies ēdienreižu starplaikos!
Pēc ēšanas skalo muti ar vārītu ūdeni!

Dzerot kafiju vai tēju ēdienreižu starplaikā, pievieno pienu, cukura vietā labāk izvēlies medu!
Lieto fluoru saturošu zobu pastu un zobu diegu!

Zobiem nelabvēlīgā skābe izdalās pastiprināti, lietojot šokolādi, kameles, saldus cepumus, ābolus, banānus, apelsīnus, rozīnes, dateles, neatšķaidītas sulas, maizi, pārslu brokastis.



Veselības ministrija



Slimību profilakses un kontroles centrs

sadarbībā ar
PSKUS Zobārstniecības un sejas ķirurģijas centru

Zobu higiēnists:

- noņems mīksto aplikumu un zobakmeni;
- nopulēs zobus;
- uzliks fluora gēla aplikācijas zobu audu stiprināšanai;
- iemācīs pareizi tīrīt zobus, izmantojot zobu diegu;
- palīdzēs izvēlēties vispiemērotākos mutes dobuma higiēnas līdzekļus;
- nosūtīs pie zobārsta, ja tas būs nepieciešams.

Bieži grūtnieces saskaras ar smaganu problēmām, piemēram, smaganu apsārtums, pietūkums, asiņošana. **Smaganu asiņošana var liecināt par gingivītu – smaganu iekaisumu.**

Gingivīts ir smaganu reakcija uz zobu aplikumu un tajā esošo baktēriju iedarbību.

Grūtniecības gingivīts var sākties grūtniecības otrajā trimestrī, parasti tas beidzas pēc dzemdībām.

Smaganu apsārtumu, pietūkumu un asiņošana var mazināt, regulāri un rūpīgi notīrot aplikumu.

Tāpēc **zobu higiēnists jāapmeklē jau grūtniecības sākumā.**

Grūtniecības laikā pastāv paaugstināts risks kariesa attīstībai. Tas ir zobu bojājums, ko izraisa cilvēka mutes dobumā esošās baktērijas.

Grūtniecēm kariesa veidošanos veicina bieža našķošānās, kā arī „rīta nelabuma” izraisīta vemšana. Kariesa profilaksei ieteicams lietot fluorīdus saturošas zobu pastas, gēlus un mutes skalojamās šķīdumus.

