



Dentální hygiena u těhotných

Změny, ke kterým dochází v průběhu těhotenství mohou vyvolat, případně zvýraznit, ty problémy v ústní dutině, které byly přítomny již před otěhotněním.

- **ZÁNĚT DÁSNÍ** je způsoben bakteriemi, které jsou uloženy v zubním plaku. Zánětem postižené dásně jsou zarudlé, oteklé a snadno krváčí.

PREVENCE: správné čištění zubů vhodnými pomůckami

tj. alespoň 2x denně klasickým měkkým kartáčkem, 1x denně mezizubním kartáčkem nebo zubní nití. Máte-li zvýšený dávnivý reflex, dočišťujte zadní zuby jednosvazkovým kartáčkem.

- **ZVÝŠENÁ KAZIVOST** v těhotenství může souviset se změnami chutí (sladké, kyselé), nebo snížením četnosti čištění např. z důvodu únavy či ranní nevolnosti.

PREVENCE: vyhněte se časté konzumaci jednoduchých cukrů, žvýkejte žvýkačky bez cukru, používejte sladidlo xylitol místo klasického řepného nebo třtinového cukru, pokud je to možné, čistěte si zuby častěji.

- **EROZE** zubní skloviny vzniká naleptáním kyselinami. Projevuje se tmavě žlutým zbarvením zubů, zvýšenou citlivostí při konzumaci horkých nebo studených nápojů a potravin. Kyselé prostředí v ústech v těhotenství může být způsobeno častými nevolnostmi a konzumací kyselých nápojů a potravin.

PREVENCE: vyhněte se kyselým nápojům a potravinám. Pokud k jejich konzumaci dojde, vypláchněte si ústa čistou vodou a nečistěte si zuby kartáčkem ihned po nevolnosti nebo konzumaci kyselého.