

Беременность и зубы. Будущим мамам на заметку



Говорят, один ребенок отнимает как минимум один зуб. Подобная арифметика довольно наивна, но, пожалуй, не так уж неуместна: очень многие женщины жалуются на то, что беременность лишила их здоровых зубов. Что же делать, чтобы с вами этого не случилось?

После гинеколога — к стоматологу! Если ваши догадки относительно беременности подтвердились, первым, или одним из первых, врачей, которых вы посетите после того, как выйдете из женской консультации, должен быть стоматолог — даже если вы никогда раньше на зубы не жаловались.

В полости рта проживает около 50 миллионов бактерий, главная пища которых — углеводы. На недостаток питания им явно жаловаться не приходится, поэтому размножаются они — в тепле и сытости — с поистине невероятной скоростью, особенно если их "хозяин" — сладкоежка! А если это не хозяин, а хозяйка "в интересном положении", условий для вольготной жизни и бурного размножения у микробов еще больше.

Повышенный аппетит, обычно сопровождающий беременность, способствует потреблению большего количества углеводов. Частая рвота в первом триместре может привести к повышению уровня кислотности слюны. Кислая среда и избыток углеводов — что еще нужно микрофлоре?!

В связи с ростом потребности в кальции большей, чем обычно, опасности подвергается во время беременности и зубная эмаль — щит, предохраняющий зубы от контакта с микрофлорой полости рта. В вашем положении малейшее повреждение зубной эмали чревато стремительным развитием кариеса: ведь у плода активно формируется костная система, и при малейшем недостатке кальция в организме он начинает "вымываться" из зубов и костей матери.

Есть еще одна причина, по которой во время беременности и **после родов** абсолютно необходимо найти время для визита к стоматологу (а если есть такая возможность — к специалисту-пародонтологу). Как вы уже, наверное, догадались, это пародонтоз. Его (и его начальную стадию — гингивит) можно смело назвать болезнью века.

Гингивитом страдает (не всегда зная об этом) не меньше половины взрослого населения нашей страны. При этом заболевании развивается гипертрофия межзубных сосков, края десен воспаляются, десны начинают кровоточить, иногда наблюдается подвижность зубов. К сожалению, беременность в значительной степени повышает вероятность заболеть гингивитом — есть даже такое понятие, как "гингивит беременных". Если гингивит развился во время беременности, шансов на то, что состояние ротовой полости после родов нормализуется, у женщины значительно больше, чем в случае если к тому моменту, когда она забеременела, она уже страдала этим заболеванием. Поэтому мой вам совет — не пренебрегайте визитами к стоматологу (хотя бы раз в полгода) еще до зачатия! Лечение гингивита сводится к противовоспалительным мероприятиям и систематической санации полости рта.

Необходимо регулярно обращаться к стоматологу для снятия зубного налета и камней. Больные зубы во время беременности лечить не только можно, но совершенно необходимо — иначе после родов может оказаться, что лечить уже нечего. Кроме того, кариозные зубы — просто рай для самых разных микроорганизмов, в том числе и патогенных, которые могут вызвать весьма неприятные заболевания как у матери, так и у ребенка.

Нужно знать, что:

- Местная анестезия (укол в десну) вполне возможна, однако во время беременности существует целый ряд ограничений и особенностей, поэтому необходимо обязательно сообщить врачу о том, что вы ждете ребенка. Даже если вы еще только подозреваете, что можете быть беременны, лучше перестраховаться и рассказать о своих подозрениях стоматологу — он непременно подберет эффективный и безопасный для вас и ребенка анестетик (например, ультракаин или убистезин).

Есть люди, панически боящиеся стоматологического кабинета и мечтающие решить свои "зубные" проблемы "по волшебству" — с помощью общей анестезии. Хотелось бы, чтобы вы знали: лечение зубов под общим наркозом — вообще палка о двух концах (никто не может заранее предсказать, как ваш организм отреагирует на наркоз), а при беременности — и вовсе категорически противопоказано.

- Во время беременности пломбирование зубов не противопоказано, в отношении пломбировочного материала никаких ограничений нет.

- Рентгена стараются избегать до 20 недели беременности. После этого рентген не противопоказан, однако следует обязательно сообщить врачу-рентгенологу о том, что вы беременны, — при отсутствии специальной рентген-установки, "автоматически" защищающей и пациента, и врача от излучения, он снабдит вас защитным фартуком, предохраняющим ваш живот.

- Для сохранения и укрепления зубной эмали врачи часто рекомендуют ее так называемое местное фторирование фторсодержащими растворами и лаками. Дело в том, что фториды подавляют обмен веществ бактерий, способствуют отвердению поверхности зубов и усиливают устойчивость зубов к воздействию кислой среды. В отечественной стоматологии практикуются два способа фторирования. При аппликационном способе изготавливается так называемая "индивидуальная ложка" — своего рода индивидуальные восковые слепки зубов. В углубления таких слепков заливается фторсодержащий состав, а затем они накладываются на зубы пациента. Эта процедура требует 10-15 посещений стоматологического кабинета. Второй способ — нанесение фторсодержащего лака кисточкой на поверхность зубов (за 3-4 посещения).

- Процедура отбеливания зубов состоит из двух этапов. Сначала снимают и удаляют зубной налет и зубные камни, затем обрабатывают зубы специальными отбеливающими пастами и эликсирами. Снятие налета производится либо с использованием ультразвука (возможно, имеет смысл воздержаться от этой процедуры в первой половине беременности), либо с помощью специальных паст, которыми обрабатывают каждый зуб по отдельности (что абсолютно безопасно на любом сроке беременности). Отбеливающие пасты и эликсиры совершенно безвредны для матери или плода. Процедура отбеливания зубов длится, как правило, около часа.

Доказано, что

- Фторирование питьевой воды значительно снижает вероятность развития кариеса. В нашей стране фторирование проводится (нормативная концентрация фтора в питьевой воде — 1,5 мг/л), однако, к сожалению, нередки случаи как недостатка, так и избытка фтора в питьевой воде. Не думайте, что поводом для беспокойства может стать только пониженное содержание фтора. Избыток этого элемента чреват флюорозом (специфическим поражением зубной эмали, проявляющимся внешне в виде желтых пятен), который грозит не только маме, но и еще не родившемуся малышу (ведь молочные зубы закладываются на 3-5 неделе внутриутробного развития). Выяснить, какова концентрация фтора в вашей питьевой воде, можно в районной СЭС (но не рассчитывайте, что сотрудники СЭС по собственной инициативе сообщат вам об уровне фторирования питьевой воды!). Для регулирования уровня фтора в воде можно воспользоваться специальными фильтрами, имеющимися сейчас в продаже.

- Гигиена полости рта все же главный способ борьбы с бактериями — регулярная (не реже 2 раз в день!) чистка зубов и санация полости рта. При чистке зубов необходимо соблюдать ряд несложных, но очень важных правил:

- Зубная щетка должна быть с жесткой щетиной разной длины, головка — эластично-подвижная (разная длина щетины и эластичность головки обеспечат лучшую "проходимость" щетки). Щетку следует менять 2-3 раза в месяц. Паста предпочтительна фторированная (см. выше).
- Чистить надо все поверхности зубов — переднюю, небную ("изнаночную") и жевательную ("горизонтальную"), движения щетки — вертикальные и повторяющие контуры десен. Чистить зубы необходимо утром и вечером (как минимум) — по 3-5 минут.
- Самая уязвимая для злой деятельности бактерий область — граница между деснами и зубами. Чистить эти участки нужно особенно тщательно и в то же время — с большой осторожностью, чтобы не поранить десны.
- Полезно знать, что кариес чаще всего начинается с последних — седьмых-восьмых — зубов. Этим зубам стоит уделить особенное внимание при чистке.
- Как бы виртуозно вы ни пользовались зубной щеткой, не меньше трети поверхности зубов все равно останется для вас недостижимой. Поэтому рекомендуется ежедневно после еды пользоваться флоссом — специальной шелковой нитью для очистки межзубных промежутков (в последнее время появились даже фторированные флоссы). За неимением флосса можно использовать и зубочистку, однако с ее помощью сложнее "добраться" до труднодоступных мест, кроме того, зубочисткой следует пользоваться осторожно, чтобы не травмировать десны.
- В качестве дополнительного средства можно использовать зубные эликсиры, обладающие как очищающим, так и защитным действием. Существуют специальные приспособления, подающие зубной эликсир под давлением, что позволяет "добраться" до самых труднодоступных мест.

Если чистить зубы после каждого приема пищи, со злой деятельностью справиться легче, но это, как вы понимаете, не всем и не всегда доступно. Постарайтесь хотя бы полоскать рот после еды, а если вы полакомились сладеньким, полезно заесть лакомство кусочком сыра. Дело в том, что существует такое понятие, как буферная емкость слюны. Не вдаваясь в подробности, скажем, что этот показатель характеризует способность слюны нейтрализовать кислоты и основания. Доказано, что при приеме углеводистой пищи буферная емкость слюны снижается, белковая же пища (в т.ч. сыр), повышает ее, а значит — и сопротивляемость кариесу.

- Следует ограничить потребление пищи, богатой углеводами, и в первую очередь — потребление сахара. Необходимо, чтобы в пище в достаточном количестве содержались все необходимые человеческому организму макро- и микроэлементы и витамины. Особенно большое значение имеют кальций, фосфор и фтор, а также витамин D (витамином D богаты рыбий жир, печень трески и атлантической сельди, куриные яйца и некоторые другие продукты).

Дорогие будущие мамы, возможно, это прозвучит каламбуром, но следует помнить: ваши зубы в ваших руках!