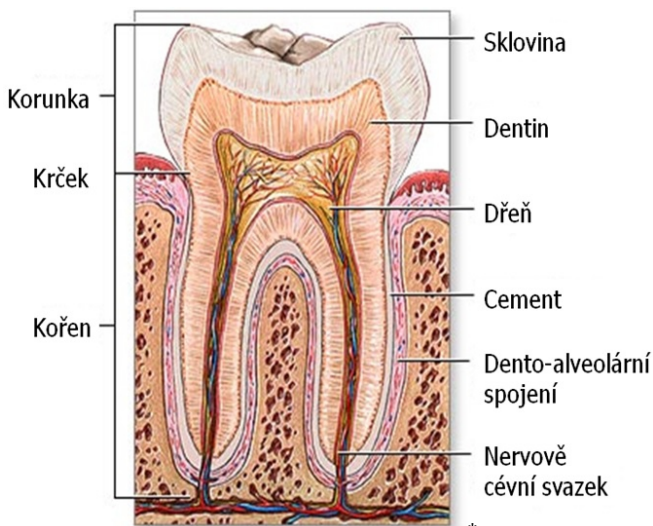


Těhotenství a péče o dutinu ústní

Těhotenství samo o sobě nevyvolává žádné onemocnění v dutině ústní.

Pokud není před těhotenstvím péče o dutinu ústní dostatečná, dochází během těhotenství ke zhoršení stavu předešlého.



Plak

Plak je měkký nános mikroorganismů pevně lpících na povrchu zubů a dásní.

Je příčinou vzniku zubního kazu, zánětu dásní, zubního kamene, parodontitidy a zápachu z úst.

Nejvíce ulpívá v zubním žlábků (u krčku zubu) a mezizubních prostorech.

Za normálních podmínek je okem špatně viditelný. Můžeme ho obarvit pomocí indikačních tablet či roztoků.



Barvení plaku pomocí indikačního roztoku



**Čistý zub
neonemocní!**

Zubní kaz

Zubní kaz je infekční onemocnění tvrdých zubních tkání.

K jeho vzniku je potřeba více faktorů plak, sacharidy, zub a čas.

V těhotenství dochází ke zvýšené chuti na sladké, která způsobuje vyšší riziko vzniku zubního kazu.

- **Prevence:** omezení sladkých jídel a nápojů
pravidelné odstraňování plaku
lokální aplikace fluoridů (pasty, gely)



Záněť dásní

Záněť dásní je obranná reakce dásní na přítomnost mikroorganismů v zubním plaku.

Dáseň je zarudlá, oteklá, krvácí (při dotyku, čištění kartáčkem), může být i citlivá.

Při dlouhotrvajícím zánětu dásní se infekce postupně šíří na kost čelisti a dochází k parodontitidě (onemocnění závěsného aparátu zubu).

Zdravá dáseň



Záněť dásně



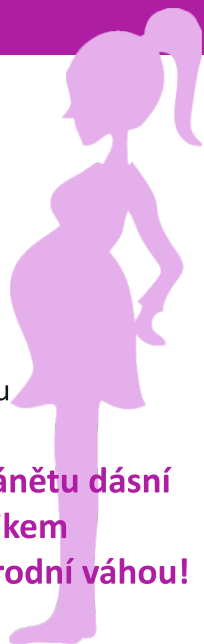
Těhotenský záněť dásní

Vyskytuje se u žen, které před otěhotněním měly záněť dásní (projevuje se od druhého měsíce s nejméně výraznějšími projevy v osmém měsíci).

Sliznice v těhotenství je více prokrvená, reaguje intenzivněji na přítomnost zubního plaku.

- **Prevence:** pravidelné a důkladné odstraňování zubního plaku

Mikroorganismy v zubním plaku vyskytující se u zánětu dásní a parodontitidy jsou spojovány s vyšším rizikem předčasného porodu a porodem dítěte s nízkou porodní váhou!




Zubní eroze

Jedná se o poškození tvrdých zubních tkání vlivem kyselin.

Mohou vznikat jako reakce na ranní nevolnosti (zvracení).

Sklovina je po zvracení naleptaná, změkklá vlivem žaludečních kyselin a může docházet k poškození tvrdých zubních tkání.

Snažíme se o neutralizaci pH v dutině ústní po zvracení.



Zubní pasty obsahují fluoridy, které se zabudovávají do zubní skloviny a činí jí odolnější proti vzniku zubního kazu i zubních erozí.

- **Prevence: ráno:** hodinu po zvracení nečistíme zuby kartáčkem vypláchneme si ústa nebo si vezmeme žvýkačku
používáme speciální zubní pasty a ústní vody
- večer:** potřetí zubů fluoridovým gelem

Eroze na hrbolkách zubu



Zubní pasty a ústní vody k prevenci erozí



Preventivní prohlídky

Během těhotenství jsou hrazeny zdravotní pojišťovnou dvě preventivní prohlídky u zubního lékaře. Je vhodné je uskutečnit v prvním a třetím trimestru, druhý trimestr je ideální pro ošetření.

Potřebné je navštívit během těhotenství i dentální hygienistku, poradí Vám, jak pečovat o dutinu ústní. Během návštěvy Vás naučí správnou techniku čištění, vybere vhodné dentální pomůcky a vysvětlí péči o dutinu ústní dítěte po narození.

Ideální je navštívit dentální hygienistku i zubního lékaře ještě před plánovaným těhotenstvím.

Test na přítomnost mikroorganismů ve slinách

Vysoká hladina mikroorganismů ve slinách matky znamená vysoké riziko časného přenosu těchto mikroorganismů do úst dítěte, který zvyšuje riziko vzniku zubního kazu u dítěte.

Pro stanovení hladiny mikroorganismů způsobujících zubní kaz může zubní lékař nebo dentální hygienistka provést test slin na množství těchto bakterií (*Streptococcus mutans*). V případě pozitivního nálezu stanoví terapii.

Test nehradí zdravotní pojišťovna, stojí přibližně 450 Kč.

Výživa

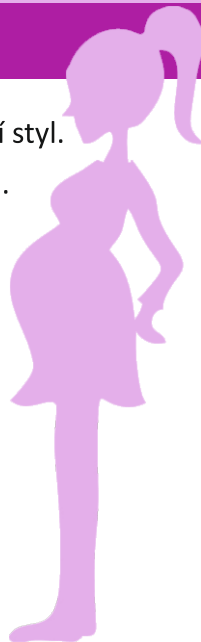
Pro zdárný vývoj dítěte by měla matka dodržovat zdravý životní styl.

Těhotná žena se pravidelně stravuje a nezanedbává pitný režim.

Energetický přísun zůstává stejný jako před otěhotněním, asi 2400 kcal denně, zvýšen by měl být příjem proteinů, ovoce, zeleniny a mléka. Naopak snížíme podíl cukrů a tuků.

Zvýšený příjem vápníku je důležitý pro zabezpečení výstavby kostí plodu a mineralizaci zubních zárodků.

Zuby se v těhotenství neodvápňují, při nedostatku v těhotenství se vápník odebírá z kostí matky. Zvýšená kazivost zubů není způsobena nedostatkem vápníku, ale zvýšenou chutí na sladké a zhoršenou ústní hygienou.



Zubní kartáček

Zubní kartáček by měl mít krátkou pracovní hlavu a rovný zástřih měkkých vláken.

Každé tři až čtyři měsíce kartáček vyměníme.

Pravidelně dvakrát denně odstraňujeme plak vhodnou technikou čištění.

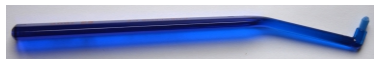
S nácvikem a výběrem vhodných pomůcek Vám pomůže dentální hygienistka.



Solo kartáček

V těhotenství může čištění zadních úseků chrupu vyvolávat dávivý reflex, velká hlavička klasického kartáčku proto není příliš vhodná.

Jednosvazkový kartáček neboli solo kartáček Vám může v tomto ohledu pomoci.



Mezizubní kartáček (zubní nit)



Mezizubní kartáček je nedílnou součástí ústní hygieny.

Individuální velikost mezizubního kartáčku Vám vybere zubní lékař nebo dentální hygienistka.

Používáme ho jedenkrát denně, s nácvikem Vám pomůže dentální hygienistka.



Novorozenec a péče o jeho dutinu ústní

Kojení

Kojení je přirozený způsob výživy, optimální pro vývoj dítěte. Kojením vzniká silný citový vztah mezi matkou a dítětem, prospěšný pro jeho celkový tělesný a duševní vývoj.

Ihned v porodnici je potřeba začít se starat o dutinu ústní dítěte. Po každém kojení se snažíme vytírat miminku ústa (hlavně pod horním rtem) navlženou gázou, látkovou plenou nebo dětským kartáčkem prstáčkem. Prstáček dásně masíruje a může dítěti ulevit při prořezávání zoubků.

Pokud nevytíráme ústa miminka po každém kojení nebo ublinknutí, hrozí vysoké riziko vzniku plísňových onemocnění dutiny ústní (bělavé povlaky na sliznicích).



Přehled kousátek,
prstáček



Strava a zubní kaz

Mateřské mléko je zdrojem všech důležitých živin a energie. Obsahuje protilátky a látky povzbuzující obranyschopnost organismu dítěte.

I mateřské mléko obsahuje laktózu neboli mléčný cukr!

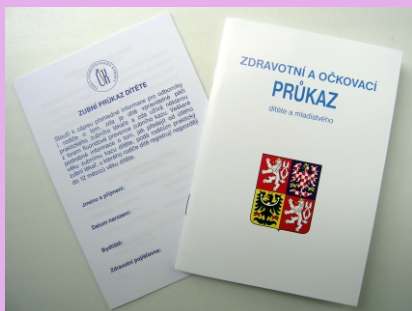
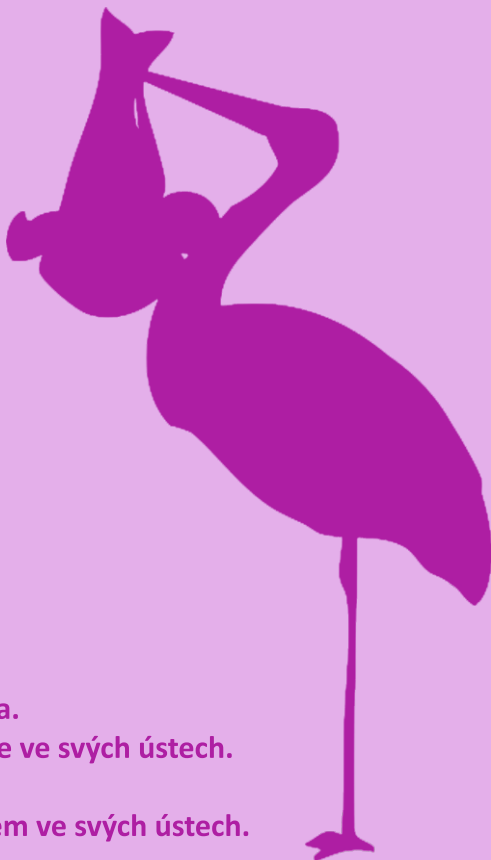
Rodiče mají odpovědnost za stav chrupu svého dítěte!

Péče o dítě

Pro omezení přenosu bakterií z úst matky a dalších blízkých osob do úst dítěte dodržujeme zásady správné ústní hygieny.

První návštěva zubního lékaře s dítětem by se měla uskutečnit od šestého do dvanáctého měsíce věku dítěte.

Dále pak podle schématu v zubním průkazu dítěte, který obdržíte spolu se zdravotním a očkovacím průkazem v porodnici.



- Neolizovat dětskou lžičku.
- Nepusinkovat dítě přímo na ústa.
- „Neumývat“ špinavé prsty dítěte ve svých ústech.
- Nefoukat jídlo.
- „Neumývat“ dudlík spadlý na zem ve svých ústech.

Vendula Nováková

denthyg.t@gmail.com

www.denthyg.wordpress.com