

# Sfaturi pentru o bună sănătate orală în timpul sarcinii

În continuare, vă oferim câteva sfaturi privind îngrijirea sănătății orale în timpul sarcinii. Asigurarea îngrijirii sănătății orale, respectarea igienei orale corecte, consumul de alimente sănătoase și alte tipuri de conduită sănătoasă vor menține sănătatea dvs. și a bebelușului dvs. Întârzierea tratamentului necesar pentru problemele dentare v-ar putea expune pe dvs. și pe bebelușul dvs. unui risc semnificativ (de exemplu, dacă aveți o infecție dentară accentuată, aceasta s-ar putea răspândi în organism).

## Asigurați îngrijirea sănătății orale

- Îngrijirea orală în timpul sarcinii este un aspect important pentru dvs. și pentru bebelușul dvs. Modificările care se produc în corpul dvs. atunci când sunteți însărcinată pot face ca gingiile dvs. să devină dureroase sau inflamate și să sângereze. Această afecțiune este numită *gingivită* (inflamarea gingiilor). Dacă gingivita nu este tratată, aceasta poate duce la apariția unei boli parodontale (a gingiei) mai grave. Această boală poate duce la pierderea dinților.
- Îngrijirea sănătății orale, inclusiv radiografierea, analgezicele și anestezia locală sunt sigure în timpul sarcinii.
- Aplicați un tratament pentru sănătatea orală, conform recomandării unui profesionist în domeniul sănătății orale, înainte de naștere.
- Dacă ultima dvs. vizită la stomatolog a fost cu mai mult de 6 luni în urmă sau dacă aveți probleme ori preocupări legate de sănătatea orală, programați cât mai curând o vizită la stomatolog.
- La cabinetul stomatologic menționați faptul că sunteți însărcinată și data când trebuie să nașteți. Aceste informații vor ajuta echipa stomatologică să vă ofere cea mai bună îngrijire.

## Respectați igiena orală corectă

- Periați-vă dinții cu pastă de dinți cu fluor de două ori pe zi. Înlocuiți periuța de dinți la 3 sau 4 luni ori mai des dacă perii sunt uzați. Nu folosiți periuța de dinți în comun cu altă persoană. Curățați spațiile interdentare zilnic cu ață dentară sau un aparat de curățare interdentară.
- Clătiți-vă gura în fiecare seară cu o apă de gură cu fluor și fără alcool, disponibilă fără rețetă.



- După ce mâncați, mestecați gumă cu xilitol sau folosiți alte produse care conțin xilitol, cum ar fi drajeurile cu mentă, care pot ajuta la reducerea bacteriilor care provoacă deteriorarea dinților.
- Dacă vomitați, clătiți gura cu un pahar cu apă în care ați amestecat o linguriță de bicarbonat de sodiu pentru ca acidul să nu vă atace dinții.

## Consumați alimente sănătoase

- Consumați o varietate de alimente sănătoase, precum fructele; legumele; produsele din cereale integrale cum ar fi cerealele, pâinea sau biscuiții; și produse lactate cum ar fi laptele, brânza, bulgărași de brânză sau iaurtul neîndulcit. Carnea, peștele, carnea de pui, ouăle, leguminoasele și nucile sunt de asemenea o alegere bună.
- Mâncați mai puține alimente bogate în zahăr, precum bomboanele, biscuiții, prăjiturile și fructele uscate, și beți mai puține băuturi cu conținut ridicat de zahăr, cum ar fi sucurile, băuturile cu arome de fructe sau băuturile acidulate (carbogazoase).
- Pentru gustări, alegeți alimente cu un conținut scăzut de zahăr, cum ar fi fructele, legumele, brânza și iaurtul neîndulcit.
- Pentru a putea alege alimentele cu un conținut scăzut de zahăr, citiți eticheta alimentelor.
- Dacă aveți stări de grață, încercați să mâncați cantități mici de alimente sănătoase în cursul zilei.
- Beți apă sau lapte în loc de suc, băuturi cu arome de fructe sau băuturi acidulate (carbogazoase).

- Beți apă pe parcursul zilei, în special între mese și gustări. Beți apă cu fluor (dintr-o sursă publică de apă cu fluor) sau, dacă preferați apa îmbuteliată, beți apă care conține fluor.
- Pentru a reduce riscul de apariție a defectelor congenitale, luați 600 de micrograme de acid folic zilnic, pe durata sarcinii. Luați un supliment alimentar de acid folic și consumați alimente cu un conținut ridicat de folați și alimente fortificate cu acid folic. De exemplu, astfel de alimente includ
  - Sparanghel, broccoli și legume cu frunze verzi, cum ar fi salata verde și spanacul
  - Leguminoase (fasole, mazăre, linte)
  - Papaya, portocale, căpșuni, pepene galben și banane
  - Produsele din cereale fortificate cu acid folic (pâine, cereale, făină de mălai, alte tipuri de făină, paste, orez alb)

## Adoptați alte comportamente sănătoase

- Participați la cursuri prenatale.
- Încetați să utilizați orice produse de tutun și droguri recreative. Evitați situația de fumător pasiv.
- Încetați consumul de băuturi alcoolice.

## După nașterea bebelușului dvs

- Asigurați în continuare îngrijirea orală după nașterea bebelușului dvs. Asigurați în continuare îngrijirea sănătății orale, respectarea igienei orale corecte, consumul de alimente sănătoase și adoptarea altor tipuri de conduită sănătoasă.
- Aveți grijă de gingiile și dinții bebelușului dvs., dați-i alimente sănătoase (exclusiv alăptare la sân timp de cel puțin 4 luni, în mod ideal pentru 6 luni) și duceți bebelușul la stomatolog până la vârsta de un an.
- Cereți-i medicului pediatru al bebelușului dvs. să verifice gura acestuia (să facă o evaluare a riscurilor pentru sănătatea orală) de la vârsta de 6 luni și să facă o trimitere la un stomatolog pentru îngrijirea de urgență a sănătății orale.

## Resurse

*A Healthy Smile for Your Baby: Tips to Keep Your Baby Healthy* (broșuri în engleză și spaniolă) realizate de National Maternal and Child Oral Health Resource Center. [http://www.mchoralhealth.org/PDFs/baby\\_brochure.pdf](http://www.mchoralhealth.org/PDFs/baby_brochure.pdf) (engleză), [http://www.mchoralhealth.org/PDFs/babybrochure\\_sp.pdf](http://www.mchoralhealth.org/PDFs/babybrochure_sp.pdf) (spaniolă).

## Resurse

*Cavity Keep Away* (broșură) realizată de la California Dental Association Foundation. [https://dental.pacific.edu/sites/default/files/users/user244/cavity\\_keep\\_away\\_cust.pdf](https://dental.pacific.edu/sites/default/files/users/user244/cavity_keep_away_cust.pdf).

*Dental Care Before, During, and After Pregnancy* (pliant) realizat de la South Carolina Department of Health și Environmental Control, Division of Oral Health. <http://www.scdhec.gov/administration/library/CR-009602.pdf>.

*Good Oral Health for Two* (pliant) realizat de Northeast Center for Healthy Communities, Greater Lawrence Family Health Center. [http://www.mchoralhealth.org/pdfs/goodoralhealthfortwo\\_eng.pdf](http://www.mchoralhealth.org/pdfs/goodoralhealthfortwo_eng.pdf) (engleză), [http://www.mchoralhealth.org/pdfs/goodoralhealthfortwo\\_sp.pdf](http://www.mchoralhealth.org/pdfs/goodoralhealthfortwo_sp.pdf) (spaniolă).

*Healthy Smiles for Two* (broșură) realizată de South Dakota Department of Health, Oral Health Program. [https://apps.sd.gov/PH18Publications/secure/Publications/SmilesforTwo\\_brochure.pdf](https://apps.sd.gov/PH18Publications/secure/Publications/SmilesforTwo_brochure.pdf).

*Nothing But the Tooth* (videoclip) elaborat de Texas Department of State Health Services, Nutrition Services Section și Texas Oral Health Coalition. <http://www.youtube.com/watch?v=4m41tR3s9sE> (engleză), <http://www.youtube.com/watch?v=vuYTLjXG-do> (spaniolă).

*Pregnancy and Dental Care* (poster și card de portofel) realizate de New York State Department of Health. <http://www.health.state.ny.us/prevention/dental/publications.htm>.

*text4baby* (serviciul mobil de informații) realizat de National Healthy Mothers, Healthy Babies Coalition. <http://www.text4baby.org>.

*Two Healthy Smiles: Tips to Keep You and Your Baby Healthy* (broșuri) realizate de National Maternal and Child Oral Health Resource Center. <http://www.mchoralhealth.org/PDFs/pregnancybrochure.pdf> (engleză), [http://www.mchoralhealth.org/PDFs/pregnancybrochure\\_sp.pdf](http://www.mchoralhealth.org/PDFs/pregnancybrochure_sp.pdf) (spaniolă).

*Unde găsim un stomatolog*

- <https://findadentist.ada.org>
- <http://www.knowyourteeth.com/findadentist>

*Unde găsim servicii de îngrijire orală la costuri reduse*

- <http://www.nidcr.nih.gov/FindingDentalCare/ReducedCost/FLCDC.htm>

*Unde găsim acoperire de asigurare dentară*

- <https://www.healthcare.gov>

Din *Oral Health Care During Pregnancy: A National Consensus Statement—Summary of an Expert Workgroup Meeting* © 2012, reuniune organizată de National Maternal and Child Oral Health Resource Center, Georgetown University. Se acordă permisiunea de a fotocopia această publicație sau de a o transmite altor persoane în întregime.