



Памятка беременным и кормящим женщинам

Ожидание и рождение ребенка самые важные и волнительные события в жизни каждой женщины.

Здоровье мамы - залог здоровья ребенка!

Здоровые и красивые зубы у ребенка закладываются и развиваются еще когда вы беременны.

Зачатки молочных зубов формируются на 6 - 10 неделе беременности. С пятого месяца беременности молочные зубы начинают «созревать» и минерализоваться, приобретают свою форму и вид (процесс этот длится и после рождение малыша). Наиболее интенсивным темпом процесс минерализации идет после седьмого месяца беременности и до самых родов, совпадая с минерализацией скелета у плода.

Зачатки постоянных зубов формируются с пятого месяца беременности, и этот процесс идет до исполнения пяти лет ребенку. К моменту прорезывания постоянных зубов, минерализованы и сформированы только коронковая часть зуба и небольшая часть его корня. Окончательное формирование постоянных зубов происходит уже после прорезывания. Зубы у вашего малыша растут и крепнут, а ваша задача помочь.

Будущей маме важно знать, что во время беременности есть некоторые противопоказания для стоматологических процедур:

- Нельзя отбеливать зубы.
- Нельзя использовать для анестезии анестетики, содержащие адреналин и его производные.
- Рентгеновские снимки возможны только по жизненным показаниям. Поэтому крайне важно пройти профилактический осмотр у стоматолога до планируемой беременности, чтобы своевременно пролечить возможные проблемы в полости рта и сделать профилактику, для предотвращения возникновения их в период беременности и лактации.

Кроме того возможность найти свободное время, чтобы заняться своим здоровьем после рождения малыша, бывает сложно из-за множества хлопот.

Лучшим вариантом будет, разумеется, полное лечение зубов до беременности. Однако и это не все. Вам следует посещать стоматолога всю беременность. Периодичность визитов к врачу-стоматологу после диагностики беременности примерно следующая:

- до 20 недель - раз в месяц,
- от 20 до 32 недель - два раза в месяц,
- после 32 недель - три-четыре раза в месяц.

Более активное течение кариеса принимает с середины беременности, вследствие проходящей в этот период минерализации зачатков зубов ребенка. А после 30-ти недель беременности этот процесс ещё усиливается, так как интенсивно минерализуется скелет плода. Признак активности кариеса - образование новых кариозных полостей.

При беременности, общесоматические заболевания, изменения гормонального фона и местные факторы в полости рта увеличивают вероятность заболевания пародонта(десен), что выражается в появлении кровоточивости и отечности десен, их болезненности, а так же в подвижности зубов.

Наиболее благоприятный период для лечения у стоматолога – **второй триместр** (4-7 месяц) т.к. закончен период органогенеза (развития органов ребенка).

Что же вам следует делать?

- *Посетите своего стоматолога как можно раньше*
- *Соблюдайте рекомендации врача по уходу за полостью рта в домашних условиях. Тщательно чистите зубы. Используйте ополаскиватели и качественную зубную пасту, рекомендованную лечащим врачом. Прочищайте флоссом межзубные промежутки не менее 1 раза в день.*
- *Следуйте графику осмотров, составленному вашим врачом*
- *Правильно питайтесь. Диета должна содержать в достаточном количестве белки, углеводы, жиры, минеральные вещества и витамины.*

Все родители хотят, чтобы их малыш был крепким и здоровым. Первый шаг на этом пути Вы сделали, когда прочли и изучили эти краткие рекомендации. Более подробно вам все расскажет наблюдающий вас стоматолог.

Ваш лечащий врач: _____

Телефоны:

Внимание! В случае необходимости консультаций

Вы можете связаться по телефонам:

Центр стоматологии, ул. Ленина,12: **+7 (383) 222-39-69**

+7 (383) 222-55-87

Желаем Вам и Вашему малышу крепкого здоровья!

