



Zalecenia w zakresie higieny jamy ustnej dla kobiet w ciąży.

W 2014 roku, z inicjatywy Polskiego Towarzystwa Stomatologii Dziecięcej i firmy Colgate powołany został Polski Oddział Sojuszu dla Przyszłości Wolnej od Próchnicy (Alliance for a Cavity Free Future - ACFF). Niniejsze niezależne opracowanie, dotyczące zaleceń w zakresie higieny jamy ustnej dla kobiet w ciąży jest efektem pracy grupy roboczej ACFF ds. higieny jamy ustnej.



-
- szczotkowanie zębów pastą z fluorem 2x dziennie (zalecane jest szczotkowanie zębów po każdym posiłku, a w sytuacji wystąpienia wymiotów, wskazane jest przepłukanie jamy ustnej wodą i odroczenie mycia zębów o około pół godziny, aby zminimalizować ryzyko erozji szkliwa).
 - codzienne oczyszczanie powierzchni stycznych nitką dentystyczną
 - stosowanie preparatów uwalniających F np. pasta do zębów, bezalkoholowe roztwory 0,02% NaF (2xdziennie) i 0,05% NaF (1x dziennie)

Zalecenia dla kobiet w ciąży:

- stosowanie chlorheksydyny w II i III trymestrze ciąży (codzienne płukanie jamy ustnej bezalkoholowym roztworem o stężeniu 0,12%) i ksylitolu
- w przypadku gdy występują nudności, wymioty, refluks żołądkowo-przełykowy – płukanie jamy ustnej wodą lub roztworem sody oczyszczonej (łyżeczka do herbaty na szklanke przegotowanej, schłodzonej wody)
- usunięcie aktywnych ognisk próchnicowych w jamie ustnej, leczenie stomatologiczne może być przeprowadzone w całym okresie ciąży, ale najkorzystniejszym czasem jest okres między 14. – 20. tygodniem ciąży.
- 2 wizyty kontrolne w gabinecie stomatologicznym: pierwsza w 3. -4., druga w 8. miesiącu ciąży. Kolejne po porodzie - w półrocznych odstępach czasu począwszy od 6 miesiąca życia i trwać aż do ukończenia przez dziecko 4 roku życia.



Higiena jamy ustnej

- Szczotkowanie zębów jest podstawową metodą usuwania płytki nazębnej z powierzchni zębów.
 - Szczoteczka do zębów powinna być wykonana z syntetycznych (nylonowych) miękkich, gęsto ułożonych włókien.
 - Zęby należy szczotkować według określonego schematu, aby nie pominąć żadnej powierzchni, na przykład najpierw z zewnątrz, później wewnątrz powierzchni zębów, najpierw dolne zęby, a na końcu górne.
 - zalecaną metodą szczotkowania jest technika obrotowo-wymiatająca: włosie szczoteczki należy ustawić pod kątem 45° w okolice szyjek zębów skierowane do wierzchołków korzeni zębów, następnie wykonuje się ruch wymiatający w kierunku powierzchni żujących z jednoczesnym ruchem poprzecznie-wibrującym o niewielkich drganiach. Na każdy odcinek uzębienia, który obejmuje zasięgiem główka szczoteczki opisany ruch powtarzany jest 3-krotnie. Następnie szczoteczka przesuwana jest na kolejne zęby. W ten sposób czyszczone są po kolei powierzchnie policzkowe/wargowe i podniebienne/ językowe wszystkich zębów górnych i dolnych. Powierzchnie podniebienne i językowe zębów przednich szczotkowane są w kierunku brzegów siecznych przy pionowo ułożonej szczoteczce. Następnie należy oczyścić powierzchnie żujące wykonując ruchy szorujące.
 - Szczoteczkę należy przechowywać na sucho. Z tego powodu szczoteczkę należy wymieniać na nową co 6-8 tygodni.
 - Zęby należy czyścić dwukrotnie w ciągu dnia po posiłkach.
 - Szczególnie konieczne jest mycie zębów przed snem
 - Do czyszczenia powierzchni stycznych i przestrzeni międzyzębowych zaleca się stosowanie nici dentystycznych lub szczoteczek międzyzębowych.
 - Około 30 centymetrowy odcinek nici dentystycznej należy wprowadzić w przestrzeń międzyzębową przesuując ją w kierunku góra- dół wzdłuż każdej powierzchni stycznej czyszczonej przestrzeni. Należy pamiętać, żeby za każdym razem wprowadzać czysty, nie postrzępiony fragment nici.
 - Stosując szczoteczkę międzyzębową umieszcza się ją w przestrzeni międzyzębowej ukośnie do dziąsła, a następnie ostrożnie wyprostowuje i przesuwa, aby przeszła na wylot przez przestrzeń międzyzębową, a następnie wyciąga. Czynność tą należy wykonywać bez wywierania nacisku, trzymając uchwyt pod kątem 90° w kierunku zębów. Rozmiar szczoteczki powinien być dobrany indywidualnie do kształtu i wielkości przestrzeni międzyzębowej. Szczoteczka powinna być wymieniana co 2- 4 tygodnie.
 - Istotnym elementem w codziennej higienie jamy ustnej jest oczyszczanie powierzchni języka, ponieważ gromadzący się na nim nalot zawiera drobnoustroje. Do czyszczenia powierzchni grzbietowej języka służą skrobaczki oraz specjalne szczoteczki.
 - Dodatkowym urządzeniem uzupełniającym higienę jest irygator wodny. Służy do przepłukiwania przestrzeni międzyzębowych oraz kieszonek dziąsłowych. Jest to urządzenie wspomagające higienę jamy ustnej, ale nie zastępuje czyszczenia zębów przy użyciu szczoteczki i nici lub szczoteczki międzyzębowej. Przy pomocy prądu wodnego wytwarzanego przez irygator usuwane są resztki pokarmowe i płytka nazębna z trudno dostępnych miejsc.
 - Przydatnym uzupełnieniem zabiegów higienicznych jest kontrola ich skuteczności za pomocą dostępnych roztworów lub tabletek służących do wybarwienia płytki nazębnej (GUM Sunstar Red Cote f. Butler; Plaquefinder f. Curaprox; Mira-2-Ton f. Miradent). Dzięki tym preparatom można zlokalizować miejsca gorzej oczyszczone lub pomijane w trakcie zabiegów higienicznych.
-

Zalecenia dietetyczne

- Podczas ciąży zalecana jest dieta bogata w białko, wapń, fosfor, fluor i witaminy (A, C i D), pełniące rolę w prawidłowym rozwoju zawiązków zębów i ich mineralizacji.
- Należy unikać podjadania między posiłkami oraz w nocy, ponieważ prowadzi to do ciągłego odkładania płytki nazębnej i spadku pH w jamie ustnej.
- Należy ograniczyć spożywanie węglowodanów.
- Zrównoważona dieta warunkuje właściwe formowanie i mineralizowanie zębów oraz wpływa na kształtowanie przyszłych nawyków żywieniowych dziecka.

