

HAMİLELİK VE AĞIZ SAĞLIĞI

Hamilelik ağız sağlığını nasıl etkiler?

Hamilelik sırasında anne dişlerinden kalsiyum kaybı ve her hamilelikte annenin bir dişini kaybedeceği yanlış bir inanıştır. Fakat hamilelik sırasında ağız sağlığında bazı değişikliklerin olacağı da bir gerçektir. En önemli değişiklik östrojen ve progesteron hormon düzeylerindeki artış olup, bu durum da dişler üzerindeki plak birikiminin artması ile bağlantılıdır.

Eğer plak uzaklaştırılmazsa dişeti iltihabına (gingivitis) neden olur. Bu durum "hamilelik gingivitis" adını alır. Dişeti kırmızı, hacim olarak artmış, hassas ve kanamalıdır. Bu tablo daha çok 2. üç aylık dönemde hamile kadınların çoğunluğunu farklı şiddette etkiler. Eğer gingivitis zaten mevcutsa hamilelik sırasında şiddeti artabilir ve tedavi edilmezse periodontitise ilerleyebilir. Hamile kadınlarda aynı zamanda "hamilelik tümörü" geliştirme riski de vardır. Bunlar dişeti büyümelerinin irritasyonu sonucu oluşan iltihabi lezyonlardır. Genellikle kendi haline bırakılmakla beraber, hastaya rahatsızlık veriyorsa veya çığneme, fırçalama ve diğer ağız bakımı işlemlerini engelliyorsa dişhekimi tarafından alınmalıdır.

Bu problemler nasıl önlenir?

Dişeti iltihabı dişlerin etkin olarak bakımı ve temizlenmesi ile önlenir. Her gün en az iki kez, mümkün olan durumlarda her yemekten sonra dişler fırçalanmalıdır. Her gün tüm dişlerde diş ipi ile temizlik işlemi de yapılmalıdır. Sabah diş fırçalamak rahatsızlık veriyorsa ağız su veya anti-plaque ve floridli gargaralarla çalkalanmalıdır. Dengeli beslenme ile birlikte C ve B12 vitamin destekleri de ağız sağlığının sürdürülmesi açısından önemlidir. Dişhekimine daha sıklıkla gidilmesi de etkin plak kontrolünü sağlayarak gingivitis gelişimini önler. Plak kontrolünün sağlanması aynı zamanda dişeti irritasyonunu ve hamilelik tümörlerinin oluşma riskini de azaltır.

Dişhekimine ne zaman gitmelidir?

Hamilelik planlanıyorsa veya hamile olduğundan şüpheleniliyorsa dişhekimi ziyaret edilmelidir. İlk 3 aylık dönemde temizlik yapılması uygundur. Dişhekimi hamileliğin kalan dönemi için bir tedavi takvimi hazırlayacaktır. İkinci 3 ayda da ağız dokularında meydana gelen değişikliklerin ve ağız bakımının etkinliğinin değerlendirilmesi ile birlikte tekrar temizlik önerilebilir. Duruma göre üçüncü 3 aylık dönemde de tekrar randevu verilebilir fakat tüm bu seanslar mümkün olduğunca kısa süreli olmalıdır.

Hamilelik sırasında yapılmaması gereken işlemler var mıdır?

Genellikle acil olmayan işlemler de hamilelik sürecinde yapılabilir. Ancak herhangi bir diş tedavisi için en uygun zaman 4. Ve 6. aylar arasındadır. Şiddetli ağrının eşlik ettiği acil durumlarda tedavi hamileliğin herhangi bir döneminde yapılabilir. Anestezi ve ilaç verilmesini gerektiren durumlarda jinekolog ile irtibat kurulmalıdır. Ertelenebilecek işlemler doğumdan sonraya bırakılmalıdır.

Hamilelik döneminde diş röntgeni zararlı mıdır?

Bu dönemde dental problemlere bağlı şikayetlerin geçici olarak çözülmesi filmsiz de olabilir, asıl tedavi doğumdan sonraya bırakılabilir. Dental tedavinin aşamalarının takibi için film çekilmesi uygun değildir (kanal tedavisi vb.). Gerektiğinde başarısız tedaviler doğum sonrası tekrarlanmalıdır.

Annenin genel sağlığının söz konusu olduğu önemli tablolarda yaklaşım farklı olabilir. Tanı için filmin kaçınılmaz olduğu durumlarda; her ne kadar dişhekimliğinde çekilen röntgenlerde verilen

radyasyon miktarı çok az ve karın bölgesine çok yakın değilse de, gelişmekte olan bebeğin ışın almasını önlemek için mutlaka kurşun önlük kullanılması gerekir.

Dişler hamilelik sırasında daha çabuk mu çürür?

Daha öncede de belirtildiği gibi "hamilelik döneminde annenin dişlerinden kalsiyum çekildiği ve bu nedenle her bebeğin anneye bir diş kaybettireceği" inancı kesinlikle doğru değildir. Hamilelik döneminde vücuttaki dengenin bozulması dişlerin çabuk çürümmesine uygun bir ortam yaratır. Bu dönemde dişlerin daha çabuk çürümelerinin nedenleri şunlardır;

- Bebek beslenen dönemde tatlıya, aburcubura aşırı istek belirir ve bunlar yendikten sonra diş fırçalama ihmal edilir
- İlk aylarda görülen kusmalardan sonra anne ağız bakımına yeterince özen göstermeyebilir.
- Gebelik hormonlarının (östrojen, progesteron) etkisi ile dişetleri daha çabuk kanayan anne, dişlerini fırçalamaktan kaçınır. İşte bu nedenlerden ötürü bu dönemde diş sağlığına daha özen göstermek gerekir.

Bebeğin diş sağlığı için alınması gereken önlemler var mıdır?

Bebeğin diş gelişimi anne karnında başlar. Bu dönemde anne hem kendi sağlığı hem de bebeğinin diş gelişimi için dengeli beslenmeye dikkat etmelidir. Diş sağlığı için protein, Avitamini (et, süt, yumurta, sarı sebze ve meyveler) C vitamini (narenciye, domates, çilek), D vitamini (et, süt, yumurta, balık) ve kalsiyum (süt ve süt ürünleri, yeşil yapraklı sebzeler) dan zengin gıdaların yeterince alınması gerekir. Bunun yanısıra bilinçsiz ilaç kullanımından kaçınılmalıdır. Kullanılan ilaçlar bebeğin diş sağlığının yanısıra genel vücut gelişimini de olumsuz yönde etkileyebilecektir. Bebeğin diş sağlığı konusunda bilgili olmak, çocuğunuzun ömür boyu sağlıklı dişlere sahip olmasında ilk basamaktır. Bebeğin diş bakımı ve beslenmesi ile ilgili bilgi edininiz.

"Hamileyken antibiyotik kullandım" bebeğimin dişleri etkilenir mi?

Bu dönemde bilinçsiz ilaç kullanımından kaçınılması gerektiğini belirtmiştik. Ancak kullanılan her antibiyotiğin bebeğin dişlerinde lekelenmelere neden olduğu kanısı yanlıştır. Dişlerde renklenmelere neden olan antibiyotik grubu "tetrasiklinler"dir. Bunun dışındaki antibiyotiklerin renklenme yaptığı kanıtlanamamıştır.

KAYNAK: Türk Dişhekimleri Birliği