

HAMİLELİKTEİN AĞIZ SAĞLIĞI

Anne ve çocuk için ip uçları





AĞIZ SAĞLIĞININ ROLÜ

Hamilelik sırasında iyi ağız sağlığı, annenin genel sağlığı için önemlidir ve çocukta sağlıklı dişlerin gelişimini destekler.

Hamilelik sırasında kadının vücudunu ve ağız boşluğunu etkileyen değişiklikler vardır. Hormonal dengedeki değişim, bağışıklık sisteminin adaptasyonu ve beslenme alışkanlıkları da dişleri ve periodonsiyumu etkiler. Örneğin, anne karnındaki çocuğun artan büyümesi, daha fazla ara öğün yemesine neden olabilir. Ayrıca hamilelik sırasında koruyucu tükürüğün bileşimi ve miktarı değişir. Bu, diş çürüğü oluşumu riskini artırır. Diş minesini hasarı, anne adaylarında sık görülen bir durum olan kusmadan da kaynaklanabilir. Birçok hamile kadının diş etleri hassas, kırmızı ve şiştir. Bu nedenle hamilelik sırasında diş hekimine gitmeniz ve her gün diş fırçalama ile dikkatli ağız hijyeni uygulamanız önerilir.





Diş Bakımı

- Dişlerini yemekten hemen sonra sabah ve akşam olmak üzere günde iki kez fırçalanması
- Diş ipi/diş fırçası ile diş arası bakımı
- Florür içeren diş macunu
- İlave olarak ağız gargarası da mümkündür

Diş doktorunun muayenehanesinde

- Hamilelik sırasında diş hekimine en az bir ziyaret
- Tedavi ihtiyacının netleştirilmesi
- Tedavi gerektiren dişlerin tedavisi
- Profilaktik önlemlerin uygulanması (yerel florlama)

Profesyonel diş temizliği (PZR)

- Hamilelik sırasında en az bir kere profesyonel diş temizliği
- Ağız hijyeni konusunda bilgilendirme ve eğitim
- Gerekirse ağız boşluğunda mikrop azaltma (klorheksidin florür tedavisi)

Beslenme

- İçecek olarak su
- Tatlı/ekşi sadece ana öğün sırasında
- Diş dostu besinler (tam tahıllı ürünler, her öğünde meyve/sebze, şeker tüketiminin azaltılması)
- Yemekten sonra diş bakımı sakızı
- Ek Bilgiler:

Alman Beslenme Derneği, Sağlıklı Yaşam Ağı www.dge.de adresinde

Terminübersicht/Anne ve çocuk için randevuya genel bakış

Zahnärztliche Untersuchung/Diş muayenesi _____ (Tarih)

Professionelle Zahnreinigung/Profesyonel diş temizliği _____ (Tarih)

Folgetermine/Müteakip randevular _____ (Tarih)

Kontrolltermin/Diş hekimliği çocuk kartı verilmesi ile birlikte gebelik sonunda kontrol ve konsültasyon randevusu _____ (Tarih)

Erster Zahnarztbesuch Kind/Çocuğun yaşamının ilk yılında diş hekimine ilk ziyareti _____ (Tarih)

Herausgeber: Informationszentrum Zahn- und Mundgesundheit Baden-Württemberg (IZZ)

Eine Einrichtung der Kassenzahnärztlichen Vereinigung und der Landes Zahnärztekammer Baden-Württemberg

www.izzbw.de

V. i. S. d. P. und Redaktion: Cornelia Schwarz,
Leiterin des IZZ

Autorin: PD Dr. Yvonne Wagner, Direktorin
ZFZ Stuttgart

Grafik: Armin Fischer, IZZ

Bildnachweise: A. Fischer; AdobeStock/
Decobrush, Prostock-studio, oksanazhray,
Tomsickova

Das Einlegeblatt „Mundgesundheit in der Schwangerschaft – Tipps für Mutter und Kind“ wurde klimaneutral und auf nachhaltigem Papier gedruckt.

Stand: Oktober 2022



IZZ
INFORMATIONSZENTRUM
ZAHN- UND MUNDGESUNDHEIT
Eine Einrichtung der Kassenzahnärztlichen
Vereinigung und der Landes Zahnärztekammer
Baden-Württemberg



KZVBW
Kassenzahnärztliche Vereinigung
Baden-Württemberg



**LANDESZAHNÄRZTEKAMMER
BADEN-WÜRTTEMBERG**
LZK
Körperschaft des öffentlichen Rechts



IAGZ
Landesarbeitsgemeinschaft für Zahngesundheit
Baden-Württemberg e. V.