



Зубные проблемы многие откладывают на потом, но с наступлением беременности они вдруг всплывают. Даже если обычно вы без восторга ходите на прием к стоматологу, сейчас вам настоятельно рекомендуется его посетить.

### **ПОРА ИДТИ К СТОМАТОЛОГУ**

Если женщина следила за зубами всегда, то за девять месяцев ожидания ей придется совершить всего лишь два плановых визита к стоматологу – в конце первого триместра (на втором-третьем месяце) и за месяц до родов. Нельзя сказать, что первое посещение на более ранней стадии опасно для будущего ребенка или матери – просто до первых 6–9 недель организм женщины привыкает к новому состоянию, как бы осмысливает его, и поэтому всякое дополнительное вмешательство извне – это ненужный стресс для организма. Если существует угроза прерывания беременности, то, посоветовавшись с врачом, первый визит к стоматологу лучше отложить еще на несколько недель. Последнее посещение на восьмом месяце – срок подведения итогов готовности организма к родам. Если женщина правильно питалась, хорошо ухаживала за зубами, то это будет лишь обычный плановый осмотр. Практика показывает, что при сбалансированном питании, достаточном потреблении кальция (а его будущей маме требуется в два–четыре раза больше, чем обычно, зубам ничего особого не угрожает).

### **«СОПУТСТВУЮЩИЕ» НЕДУГИ**

Многие беременные страдают от кровоточивости и болезненности десен. Это является признаками пародонтоза или гингивита беременных. По окончании беременности эта проблема бесследно пройдет сама собой. Уменьшить кровоточивость десен можно, если сменить зубную щетку на более мягкую, полоскать рот ромашкой, шалфеем или календулой, делать пальцевый массаж десен. Жительницам мегаполисов лучше воздержаться от фторсодержащих паст. Сами по себе они не представляют угрозы и даже полезны для зубов, но в совокупности с фторированной водой могут вызвать разрушение зубной эмали, особенно в период беременности. В то же время нарушение эмали не обязательно вызвано увеличением фтора. Если эмаль нескольких зубов нарушена, а женщина абсолютно здорова, то причина может быть вызвана... любовью к контрастной (горячей и холодной) пище – когда, например, мороженое запивают горячим кофе, а кофе – охлажденной минеральной водой. Для эмали бесполезно воздействие твердых предметов: не рекомендуется грызть орехи, ковырять в зубах непредназначенным для этого острым предметом. Беременным женщинам (как и всем остальным) хорошо бы чистить зубы после каждого приема пищи, если не зубной щеткой, то «естественным путем» – после еды нужно съесть яблоко или 10–15 минут пожевать жевательную резинку. Это следует делать не столько для очищения зубного налета, сколько для выделения дополнительного резерва слюны. Срабатывает механизм самоочистки: слюна способна нейтрализовать кислоты, осевшие на зубах после очередного приема пищи.

### ОСОБОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Придя к стоматологу, надо обязательно сказать о том, что вы ждете ребенка. Ограничений в лечении беременной немного, но они есть и касаются типа анестезии, вида рентгена и процедуры отбеливания. Пломбирование и протезирование, а также вмешательство ортодонта и хирурга противопоказаний не имеют. Опытный специалист в любом случае посоветуется с лечащим врачом беременной перед серьезными манипуляциями в ротовой полости. Рентген беременным делать не рекомендуется, так как в любом случае эта процедура предполагает облучение организма, что в период ожидания ребенка нежелательно. Ученые вашингтонского университета наблюдали опытную группу беременных женщин, которые по медицинским показаниям делали рентген зубов. По окончании беременности у большинства из них родились дети с меньшим весом. Механизм влияния рентгеновских лучей на вес младенца пока не ясен – не определено, влияют ли они на репродуктивные органы матери или на гипоталамус ребенка. Однако авторы этого исследования рекомендовали женщинам «в положении» по возможности избегать рентгена. Другая часть американских педиатров считает, что рентген беременным делать можно, правда, предварительно надев фартук с двухмиллиметровым слоем свинца. Делать снимки без риска беременным можно с помощью цифровой видеографии, при которой доза облучения меньше в 15–20 раз. Во время беременности и при кормлении грудью нельзя делать общий наркоз (но сейчас он и так практически не применяется в стоматологии). Обезболивание при лечении зубов теперь делается небольшими дозами и представляет собой значительно меньшую опасность, нежели стресс от боли и прочего дискомфорта. Среди современных анестетиков достаточно тех, которые не проникают сквозь плацентарный барьер и не могут навредить ребенку (например ультракаин или убистезин). Однако на поздних

сроках адреналиносодержащие препараты могут спровоцировать ранние роды. Но в арсенале врача есть и другие средства, например на основе вазоконстриктора. Что нужно каждой конкретной женщине, скажет только ее стоматолог. Поэтому идти надо к врачу, у которого вы регулярно наблюдаетесь и в квалификации которого уверены. Желательно, чтобы у него был опыт работы с беременными.

**АЛЕКСАНДРА КУДРЯВЦЕВА**

Консультант: врач-стоматолог **АЛЕКСАНДР ИСАЕВ**

<http://www.krokha.ru/>