

1. SKRB ZA USTNO ZDRAVJE NOSEČNICE IN MALČKA



Zaradi številnih hormonskih sprememb v nosečnosti, je večje tudi tveganje za nastanek težav v ustni votlini.

Dlesni postanejo bolj občutljive ob prisotnosti zobnih oblog. Zgodnji znaki težav so krvaveče dlesni.

Dlesni so tudi bolj rdečega videza,

dlesensko tkivo je občutljivo in otečeno,

krvavijo pri ščetkanju ali uživanju hrane kot so jabolka.



KAKO LAHKO PREPREČIMO TEŽAVE V USTNI VOTLINI?



NATANČNO IN REDNO ŠČETKAMO Zobe VSAJ DVAKRAT DNEVNO.

Z NEŽNIMI KROŽNIMI GIBI OD DLESNI K ZOBU VSAJ 2 MINUTI.



**UPORABLJAMO MEHKO ZOBNO ŠČETKO, KI JE PRIJAZNEJŠA DO DLESNI
IN JO ZAMENJAMO, KO JE IZRABLJENA (VSAKE 2-3 MESECE)**



POLEG ZOBNE PASTE, KI NAJ VSEBUJE USTREZNO KONCENTRACIJO FLUORIDOV, JE PRIPOROČLJIVA UPORABA USTNE VODE. Po posvetu s strokovnjakom, se priporoča uporaba ustne vode, ki vsebuje klorheksidinijev diglukonat. Klinično dokazano učinkovito zmanjšuje zobne obloge in pomaga preprečevati težave z dlesnimi.



ZA ČIŠČENJE MEDZOBNIH PROSTOROV UPORABLJAMO MEDZOBNE ŠČETKE ALI SI POMAGAMO Z ZOBNO NITKO.



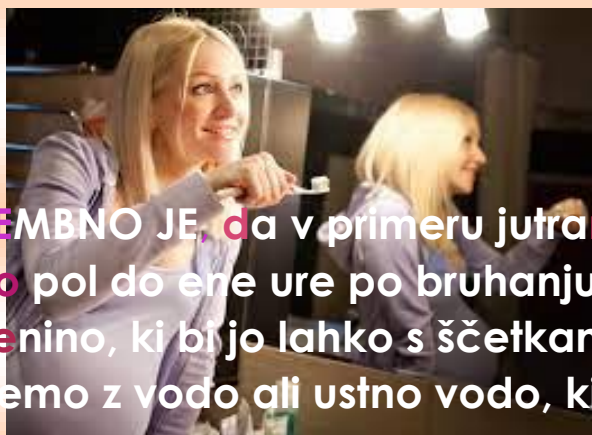
Dokazano so precej učinkovitejše kot zobna nitka!

Zobno nitko uporabimo v primeru, kadar so zobje postavljeni tako, da za čiščenje ne moremo uporabiti niti najmanjše medzobne ščetke.



PRIPOROČLJIVI SO REDNI OBISKI PRI ZOBOZDRAVNIKU, NAJMANJ ENKRAT LETNO





POMEMBNO JE, da v primeru jutranje slabosti, zob ne ščetkamo pol do ene ure po bruhanju. Kislina namreč omehča sklenino, ki bi jo lahko s ščetkanjem poškodovali. Usta splaknemo z vodo ali ustno vodo, ki ne vsebuje alkohola.



POTREBNO JE prenehati s kajenjem, saj to škoduje zdravju dlesni in otroku.



DOKAZANO JE: verjetnost, da otrok ne bo imel kariesa zgodnjega otroštva, je veliko večja pri materah z zdravo ustno votlino kot pri tistih, ki imajo aktivne kariozne sprememb.



PRIPOROČLJIVO JE, da otroka prvič odpeljemo k zobozdravniku v starosti 6-12 mesecev.

V starosti okrog 6 mesecev mu bodo začeli izraščati prvi zobje. Vsega skupaj malčku izraste 20 mlečnih zob, do starosti približno dveh let. Stalni zobje bodo izraščali med 6. in 14. letom starosti.

KO IZRAŠČAJO PRVI ZOBJE,

so nekateri otroci zaradi tega razdražljivi, neprespani, se slinijo in imajo občutljive dlesni. Povišana telesna temperatura ni nujno povezana z izraščanjem zob.



OTROKU BLAGODEJNO DELUJE NEŽNA MASAŽA DLESNI

Dlesni lahko masiramo s hladno žličko ali kar s čistim prstom.



Dlesen lahko masiramo tudi z geli proti bolečinam, ki jih dobimo v lekarnah.



Blažilno delujejo tudi prilagojeni obročki - grizala ...



in grizenje trše hrane npr. korenčka

NAJPOGOSTEJŠE RAZVADE V TEM OBDOBJU

Drža odprtih ust

Vrivanje jezika med zobe

Grizenje ustnice

Sesanje prsta in dude



Redno sesanje prsta ali dude, ki traja več let, lahko vpliva na postavitev zob. Zaradi tega bo mogoče kasneje potrebna ortodonska obravnava.