

Что нужно знать беременным и кормящим женщинам

Все знают, что при беременности и кормлении малыша грудью, женские зубы особо подвержены разрушению. Это происходит по многим причинам, в первую очередь, большую роль играет нарушение обмена веществ. Женский организм устроен так, что при беременности, ребенок получает все необходимые витамины и минералы из организма женщины. В итоге, женский организм истощается, теряя множество "ресурсов". **Вот почему так важно при беременности применять специальные витамины и таблетки с минеральными веществами.** После потери организмом большого количества полезных элементов, зубы женщины реминерализуются, и начинают разрушаться.

В период беременности, женщина должна особо тщательно следить за своими зубами и за гигиеной ротовой полости. Очень часто, **беременные женщины страдают кровоточивостью десен**, если это происходит, подберите зубную пасту, основанную на растительных компонентах, которые способны остановить кровоточивость десен. Обычно, такие зубные пасты продаются в аптеках.

Так же беременная женщина может использовать ополаскиватели для ротовой полости с антисептическим и противовоспалительным действием. Такими ополаскивателями, нужно пользоваться после чистки зубов. Зубная щетка в таких случаях, должна быть с мягкой щетиной, так как очень часто именно из-за жесткой щетки десны начинают кровоточить.

Питание и витамины

Женщина должна помнить, что ее организм является для ребенка главным источником пищи, поэтому она должна принимать витамины и только полезную пищу. **Во время беременности лучше всего избегать большого количества сладкого.** Зубы в это время особо подвержены кариесу - а сладкое, как известно самый первый враг зубов. Женщина во время беременности должна принимать в пищу больше белковых продуктов, а так же продуктов, содержащих кальций, а именно: творог, мясо, молоко, кефир, так же, следует принимать витамин Е, и витамины группы В.

Во время беременности женщина должна посещать стоматолога чаще, чем обычно, так Вы сможете предупредить заболевание. Если у беременной женщины внезапно заболел зуб, следует незамедлительно обратиться к стоматологу. Если врач решит удалять нерв, предупредите его о том, что Вы ждете ребенка, он подберет специальный наркоз, который применяется в таких случаях.

Каждая женщина должна знать эти несложные правила, и тогда она сможет сохранить здоровье своих зубов еще во время беременности.