

## गर्भवती माँ के मौखिक स्वास्थ्य

### 1. दाँतों की जाँच के लिए कब उपयुक्त समय है?

#### a. नियोजित गर्भावस्था से पहले

जो महिला गर्भवती होना चाहती है वो, गर्भावस्था की पूर्व अपने दाँतों की जाँच करा कर और सभी दंत समस्याओं का इलाज करा सकती है। इससे गर्भावस्था के दौरान उसे व्यापक दंत विकित्सा उपचार नहीं करना पड़ेगा और दंत विकित्सक गर्भावस्था के दौरान मौखिक स्वास्थ्य के देखभाल की जानकारी प्रदान कर सकते हैं।

#### b. गर्भावस्था के 4 से 6 महीने में

गर्भवती माँ को भी गर्भावस्था के दौरान दंत विकित्सा जाँच की आवश्यकता होती है। गर्भावस्था के 4 से 6 महीने की अवस्था में श्रूत सबसे अधिक स्थिर होता है इसलिए यह सबसे अच्छा समय है। उसे दंत विकित्सक को सूचित करना चाहिए कि वह गर्भवती है, ताकि दंत विकित्सक दंत विकित्सा के दौरान आवश्यक सावधानी बरत सके।

### 2. क्या एक्स-रे परीक्षा श्रूत को प्रभावित करेगी?

दंत विकित्सा वर्तीनिक रेडियोग्राफ लेने के लिए पर्याप्त सावधानी रखें जैसे शेनी के लिए लेड एप्न डालना और तेज गति फिल्म का उपयोग करना, आदि, ताकि श्रूत को सुरक्षित रखा जा सके। अगर गर्भवती माँ चिंतित महसूस करती है, तो वह अपने दंत विकित्सक से इस बात की चर्चा कर सकती है कि उपचार को तब तक स्थगित किया जाए जब तक उसने जन्म नहीं दिया।

### 3. क्या गर्भवती माँ जटिल दंत विकित्सा प्राप्त कर सकती है?

अगर गर्भवती माँ के दाँत, जिन्हें वारस्तत में जटिल दंत विकित्सा की आवश्यकता है जैसे रूट कैनाल उपचार, प्रभावित ज्ञान दांत का निष्कर्षण, आदि, उपचार की व्यवस्था माँ के जन्म देने के बाद होनी चाहिए। जिससे उपचार की लंबी प्रक्रियाओं के दौरान असुविधा से बचाव हो सकता है।

### 4. गर्भवती माँ की स्थिति में मौखिक स्वास्थ्य में क्या परिवर्तन होते हैं और उसके मौखिक स्वास्थ्य की देखभाल कैसे की जानी चाहिए?

#### a. हार्मोनल परिवर्तन

यदि गर्भवती महिला अपने मुँह को अच्छी तरह से साफ नहीं करती है तो, गर्भावस्था के दौरान हार्मोनल परिवर्तन, मसूड़े के ऊतकों की प्रतिक्रिया को प्लेग बैक्टीरियल विषाक्त पदार्थों के लिए अतिरंजित कर सकता है, जिसके परिणामस्वरूप मसूड़े लाल, सूजे और खून बहेगा। इसे "गर्भावस्था के दौरान मसूड़े की सूजन" (गर्भावस्था लिंगिवाइटिस) कहा जाता है। इसलिए, "गर्भावस्था के दौरान मसूड़े की सूजन" को शोकने और नियंत्रित करने के लिए, गर्भवती माँ को मौखिक स्वच्छता पर ध्यान देना चाहिए और अपने दाँतों को ब्रश करते समय जमी मैल को अच्छी तरह से हटाने के लिए पलॉस और इंटरडेंटल ब्रश का उपयोग करना चाहिए।

#### b. मीठा और खट्टे भोजन की तरस

गर्भवती महिला आहार परिवर्तन के कारण अवसर मीठे और खट्टे भोजन के लिए तरस सकती है। भोजन और पेय का सेवन भी लगातार हो सकता है। इसलिए, दाँत क्षय होने की संभावना बढ़ सकती है। गर्भावस्था के दौरान, गर्भवती माँ आसानी से अम्लीय भोजन के लिए तरसती है या उल्टी कर सकती है। ये अम्लीय भोजन और उल्टी दाँतों के दंतवल्क (एनामेल) को नष्ट करेंगे और आंतरिक परत (डेंटाइन) को उद्धाड़ देंगे, जिससे दाँत संवेदनशील हो जाएंगे।

गर्भवती माँ को दाँतों की सुरक्षा के लिए, ब्रश करते समय फ्लोराइड टूथप्रेस्ट का उपयोग करना चाहिए। फ्लोराइड निम्नलिखित रूप में मदद करता है:

- शुरुआती दंत क्षय मरम्मत करने में मदद करता है
- दंतवल्क को मजबूत करना, जिससे एसिड अटैक के लिए अधिक प्रतिरोधी रहे

3. दाँतों के मैल में बैकटीरिया की गतिविधियों को शोकना, एसिड उत्पादन को कम करना।

यदि गर्भवती माँ को उल्टी होती है या अधिक बार खाना पड़ता है, तो वह दाँत क्षय से बचने के लिए और अतिरिक्त सुरक्षा के लिए एप्लोयाइड माउथवॉश का उपयोग कर सकती है। मगर, उसे उपयोग करने से पहले दंत चिकित्सक से सलाह लेनी चाहिए।

**5. क्या टेट्रासाइविलन श्लूण को प्रभावित करेगा?**

गर्भवस्था के 5 से 6 सप्ताह तक मैं, श्लूण में दाँत विकसित होने लगते हैं। यदि गर्भवती होने के दौरान गर्भवती मां टेट्रासाइविलन लेती है, तो श्लूण के दाँत प्रभावित होंगे और अच्छे रंग के नहीं होंगे। इसलिए उसे डॉक्टर को बताना चाहिए कि वह गर्भवती है, तो डॉक्टर आवश्यकता अनुसार उचित दवा निर्धारित करने में ध्यान रखेगा।