

गर्भवती आमाको लागि मौखिक स्वास्थ्य

1. दन्त जाँचको लागि उपयुक्त समय कहिले हो?

a. नियोजित गर्भावस्था अघि

गर्भवती हुने आमाले गर्भावस्था हुन भन्दा पहिले दन्त जाँच गर्न र दन्त सम्बन्धी सबै समस्याहरूको उपचार गर्न सकिन्छन्। यसले गर्भावस्थामा दन्त उपचारको व्यापक उपचारबाट बच्न सक्छ र दन्त चिकित्सकले उनीहरूलाई गर्भावस्थामा मौखिक स्वास्थ्य सेवा सन्देश प्रदान गर्न सक्दछ।

b. गर्भावस्था को चौथो देखि छैठो महिना

गर्भावस्थामा, गर्भवती आमाले अझै पनि दाँत जाँच गर्न आवश्यक छ। उत्तम समय 4 देखि 6 महिना गर्भावस्थाको हो किनभने भ्रुण यस चरणमा सबै भन्दा स्थिर हुन्छ। उनले दन्तचिकित्सकलाई दन्त जाँच अवधिमा सूचना दिनुपर्दछ कि उनी गर्भवती छिन्, ताकि दन्त चिकित्सकले दन्त उपचारको क्रममा आवश्यक सावधानी अपनाउन सक्दछ।

2. के एक्स-रे परीक्षाले भ्रुणलाई असर गर्दछ?

दन्त चिकित्सालयहरूमा रेडियोग्राफहरू लिन पर्याप्त सावधानीहरू अपनाउँछ जस्तै बिरामीको लागि लिड एप्रोन लगाउने र तिव्र गतिमा फिल्म प्रयोग गर्ने, जसकारण भ्रुण सुरक्षित गर्भवती आमा चिन्ता महसुस हुन्छ भने, उनी आफ्नो दन्तचिकित्सकसँग छलफल गर्न सकिन्छन् र उपचार बच्चा नभएसम्म पछि स्थगित गर्न सकिन्छन्।

3. के गर्भवती आमाले जटिल दन्त उपचार पाउन सक्दछ?

गर्भवती महिलालाई वास्तवमै रूट क्यानल उपचार, बुद्धि बंगरा दाँतलाई निकाल्ने, आदि जस्ता जटिल दन्त उपचार आवश्यक हुन्छ भने, गर्भवती महिलाले बच्चालाई जन्म दिएपछि उपचार सुरु गर्नु पर्दछ। यसले लामो उपचार प्रक्रियाको अवधिमा असहजबाट मुक्त गराउन सक्छ।

4. गर्भवती आमाको मौखिक स्वास्थ्य अवस्थामा के परिवर्तनहरू हुन्छन् र उनको मौखिक स्वास्थ्यको देखभाल कसरी गर्ने?

a. हर्मोन सम्बन्धि परिवर्तन

गर्भवती महिलाहरूले आफ्नो ओरल क्याभिटी पूण रूपमा सफा गर्दैनन् भने, गर्भवस्थामा हर्मोन परिवर्तनले गिँजाको तन्तुहरूको प्रतिक्रियालाई प्लेक ब्याक्टिरिएल विषालु पदार्थमा बढाउन सक्छन, जसले गर्दा गिँजा रातो हुन्छ, सन्निन्छ र गिँजाहरूबाट रक्तस्राव हुन सक्छ। यसलाई "गर्भवस्था जिन्जिभिटिस" भनिन्छ। तसर्थ, "गर्भावस्था गिँगिवाइटिस" लाई रोक्न र नियन्त्रण गर्न, गर्भवती आमाले दाँत माइन्दा र प्लेकलाई राम्रोसँग हटाउन फ्लोस र अन्तर्देशीय ब्रश प्रयोग गर्दा मौखिक स्वच्छतामा ध्यान दिनु पर्दछ।

b. गुलियो र अमिलो खानाको लागि इच्छा जाग्ने

आहार परिवर्तनको कारण गर्भवती महिला प्रायः गुलियो र अमिलो खानाको लागि तृष्णा उत्पन्न खाना र पेय सेवन पनि अधिक बारम्बार हुन सक्छ। त्यसकारण, दाँत क्षय हुने सम्भावना बढ्न सक्छ। गर्भावस्थामा, गर्भवती आमाले अम्लीय खानेकुराको इच्छा उत्पन्न हुन सक्छ वा सजिलै बान्ता हुन सक्छ। यी अम्लीय खाना र बान्ताले दाँतको बाहिरी लेयर (इनामेल) बिगार्नेछ र भित्री लेयर (डेन्टाइन) खुला बनाउँछ, परिणामस्वरूप दाँतको संवेदनशीलता निम्तिन्छ।

दाँतलाई जोगाउन, गर्भवती आमाले फ्लोराइड टुथपेस्ट टुथब्रशिंगको लागि प्रयोग गर्नुपर्दछ । किनभने फ्लोराइडले निम्न कुरा गर्न सक्छ:

1. चाँडै दाँत क्षय हुनेलाई मर्मत गर्न सहयोग गर्छ
2. इनामेललाई सुदृढ पार्छ, यसले एसिडको आक्रमणलाई प्रतिरोधी बनाउँदछ
3. दन्त प्लाकमा जीवाणु गतिविधिहरू रोक्छ, एसिड उत्पादन कम गर्छ।

यदि गर्भवती आमालाई बान्ता भयो वा धेरै पटक खानुपन्यो भने, त्यसले दाँत क्षय हुनबाट जोगाउन थप सुरक्षा पाउन फ्लोराइड माउथवश प्रयोग गर्न सक्दछ। यद्यपि उनले यसको प्रयोग गर्नु अघि दन्तचिकित्सकको सल्लाह लिनुपर्दछ।

5. के टेट्रासाइक्लिनले भ्रुणलाई असर गर्छ?

गर्भावस्थाको 5 देखि 6 हप्ता मा, भ्रुणमा दाँतहरू विकास हुन थाल्छ। यदि गर्भवती आमाले गर्भावस्थामा टेट्रासाइक्लिन लिन्छ भने, भ्रुणका दाँतहरू प्रभावित हुन्छन् र रङविहीन हुन सक्छ। त्यसकारण उनले डाक्टरलाई उनी गर्भवती भएको कुरा बताउनु पर्दछ, जस कारण डाक्टरले उचित औषधि लेख्न ध्यान दिन्छन्।