

امیدوار ماں کے لیے منہ کی صحت

1. دانتوں کے لیے چیک اپ کے لیے مناسب وقت کب ہے؟

a. حمل کے ارادے سے پہلے
امیدوار ماں حمل سے پہلے دانتوں کا چیک اپ کا انتظام کر سکتی ہے اور حمل کے ارادے سے پہلے دانتوں کے تمام مسائل کا علاج کروا سکتی ہے۔ یہ حمل کے دوران دانتوں کے بڑے علاج سے بچا سکتا ہے اور ڈینٹسٹ اسے حمل کے دوران منہ کی صحت کی دیکھ بھال کا پیغام فراہم کر سکتا ہے۔

b. چوتھے سے چھٹے ماہ کا حمل
حمل کے دوران، امیدوار ماں کو اب بھی دانتوں کے چیک اپ کی ضرورت ہے۔ حمل کا چوتھے سے چھٹے ماہ بہترین وقت ہوتا ہے کیونکہ اس مرحلے پر فیٹس سب سے زیادہ سنبھلا ہوتا ہے۔ اسے ڈینٹسٹ کو بتانا چاہیے کہ وہ دانتوں کے چیک اپ کے دوران حاملہ ہے، تاکہ ڈینٹسٹ دانتوں کے علاج کے دوران ضروری احتیاطی تدابیر اختیار کر سکے۔

2. کیا ایکس رے جانچ پڑتال فیٹس کو متاثر کرے گی؟

دانتوں کے کلینکس میں ریڈیو گراف لینے جیسے مریض کے لیے لیڈ ایپرن لگانے اور فاسٹ اسپیڈ فلم وغیرہ استعمال کرنے کے لیے خاطر خواہ احتیاطی تدابیر کی جاتی ہیں، جس سے فیٹس کی حفاظت کی جا سکتی ہے۔ کیا امیدوار ماں پریشانی محسوس کرنی چاہیے، وہ اپنے ڈینٹسٹ سے بات چیت کر سکتی ہے اور دیکھیں کہ جب تک جنم نہیں دیتی اس کا علاج ملتوی کیا جا سکتا ہے۔

3. کیا امیدوار ماں پیچیدہ دانتوں کا علاج کروا سکتی ہے؟

اگر امیدوار ماں کا ایسا دانت ہے جس کو دانتوں کے پیچیدہ علاج کی ضرورت ہے جیسے روٹ کینال کا علاج، متاثرہ وزڈم ٹوتھ نکالنا وغیرہ، تو اس کے جنم دینے کے بعد ہی علاج معالجہ کا بندوبست کرنا چاہیے۔ یہ علاج کے طویل طریقہ کار کے دوران تکلیف سے بچا سکتا ہے۔

4. امیدوار ماں کی منہ کی صحت کی حالت میں کیا تبدیلیاں آ سکتی ہیں اور اس کی منہ کی صحت کا خیال کیسے رکھا جا سکتا ہے؟

a. ہارمونل تبدیلیاں
اگر حاملہ عورت منہ کی کیوٹی کو ٹھیک سے صاف نہیں کرتی تو، حمل کے دوران ہارمونل تبدیلی مسوڑے کے ریشوں کا رد عمل پلک بیکٹیریل ٹاکسن، نتیجے میں سرخ، سوجن اور مسوڑوں سے خون بہنے کو بڑھا سکتی ہے۔ اسے "پریگننسی جنجی وائٹس" کہتے ہیں۔ اس لیے، "پریگننسی جنجی وائٹس" کو قابو اور بچنے کے لیے، امیدوار ماں کو منہ کی حفظان صحت پر توجہ دینی چاہیے جب وہ دانتوں کو برش کر رہی ہو اور فلوس استعمال کرے اور انٹریٹنل برش سے پلک کو ٹھیک سے ختم کرے۔

b. میٹھے اور کھٹے کھانوں کی طلب ہونا
غذائی تبدیلی کی وجہ حاملہ عورت کو اکثر میٹھے اور کھانے کی طلب سے ہو۔ کھانے اور پینے مقدار لینے میں بھی اضافہ ہو سکتا ہے۔ اس لیے، دانت کی خرابی کا امکان بڑھ جائے۔ حمل کے دوران، ایک امیدوار ماں کو تیزابی کھانے اور آسانی قے کی طلب ہو۔ یہ تیزابی کھانا اور قے دانتوں کی بیرونی تہ (اینمل) کو ختم، اور اندرونی تہ (ڈینٹائن) کو ایکسپوز، کر دیں گے، دانتوں کی حساسیت کا باعث بنا گا۔

دانتوں کی حفاظت کے لیے، امیدوار ماں کو فلورائیڈ ٹوتھ پیسٹ سے ٹوتھ برشنگ کرنی چاہیے۔ یہ اس لیے کے فلورائیڈ کر سکتی ہے:

1. ابتدائی دانت کی ٹھیک کرنے مدد کر سکتی ہے
2. اینمل کو مضبوط کرتی ہے، ایسڈ اٹیک کے لیے اسے زیادہ مزاحمتی بناتی ہے
3. دانتوں کی پلک میں بیکٹیریل سرگرمیوں کو روکتی، تیزاب کی پیداوار میں کمی۔

اگر امیدوار ماں کو قے یا کثرت سے کھانے کی ضرورت ہو تو، دانتوں کی خرابی کے خلاف اضافی حفاظت کے لیے وہ فلورائیڈ مٹھ واش کا استعمال کرے۔ تاہم، استعمال کرنے سے پہلے ڈینٹسٹ سے مشورہ حاصل کرے۔

5. کیا ٹیٹراسائکلین فیٹس کو متاثر کرے گی؟

حمل کے پانچویں سے چھٹے ماہ میں، دانتوں میں فیٹس بننا شروع ہو جاتا ہے۔ اگر امیدوار ماں حمل کے دوران ٹیٹراسائکلین لیتی ہے تو، دانتوں کی فیٹس متاثر ہو سکتی ہے اور بے رنگ ہو جاتے ہیں۔ چونکہ اسے ڈاکٹر کو بتانا ہے کہ وہ حاملہ ہے، تاکہ ڈاکٹر ضرورت پڑنے پر مناسب دوائیں تجویز کرنے میں احتیاط کرے۔