**Jak má vypadat péče o zuby v těhotenství**

**Správná životospráva ovlivní i zdraví chrupu nenarozeného dítěte…**

Těhotenství patří v životě ženy ke krásnému období, ale také k období, kdy musí díky tělesným i hormonálním změnám více dbát o své zdraví, včetně péče o zuby, protože v těhotenství se může „podepsat“ na častějším vzniku zánětu dásní či častějších kazů. Navíc díky správné životosprávě může těhotná žena ovlivnit nejen svůj chrup, ale i svého dítěte.

**K zubaři alespoň 2x**

V těhotenství je ženám doporučováno chodit minimálně dvakrát za těhotenství v časovém rozestupu alespoň 3 měsíce. Zubní lékař zkontroluje, zda pacientku netrápí zánět dásní a celkový stav chrupu. V těhotenství je větší náchylnost k zánětu dásní či častějším kazům, a to i z důvodu toho, že mnoho žen má více chutě na sladké a to, jak je známo, je živnou půdou pro bakterie v ústech.

Jinak celková péče o zuby v těhotenství se nijak neliší od péče o zuby mimo něj. Důležité jsou pravidelné preventivní prohlídky, správná technika čištění včetně mezizubních kartáčků (případně dentální niť).

**Jak ovlivňuje zvýšená hladina hormonů ústní hladinu?**

„Těhotenství je také ve znamení zvýšených hladin hormonů, a to konkrétně progesteronu a estrogenu. Ty mění složení zubního plaku, a navíc zvyšují vnímavost dásní vůči zánětu. Těhotné ženy trápí zarudlé, oteklé a krvácející dásně. Pokud se ale pacientka starala o zuby správně již před těhotenstvím, tak se se zánětem dásní během něj nemusí vůbec setkat,“ říká MDDr. Karolina Bruknerová z Dentální kliniky Hradčanská.

**V těhotenství padají více zuby. Mýtus nebo pravda?**

Strachem mnoha žen je, že jim během těhotenství vypadají díky ztrátě vápníku zuby. Jedná se ale pouze o mýtus. Plod si bere vápník ze stravy matky, případně z kostí. Ze zubů vápník nijak čerpat nemůže. Případná zvýšená kazivost během těhotenství je způsobená častější konzumací sladkých pokrmů, ale i časté zvracení může zdraví zubů negativně ovlivnit, protože může poškodit zubní sklovinu.

**Vadí rentgen či anestetika?**

Dávky rentgenového záření u přístrojů užívaných ve stomatologii jsou velmi nízké, navíc míří pouze na oblast čelistí a na plod by neměly mít žádný vliv. Ale i přesto pro absolutní bezpečnost plodu se rentgenové vyšetření během těhotenství neprovádí.
„K častým dalším otázkám těhotných žen je také bezpečnost umrtvení během zákroků. Anestetika užívaná ve stomatologii během zákroků ale gravidní pacientku ani plod neohrožují. Pokud by se neužila, tak se pacientce vlivem bolesti během zákroku vyplaví stresové hormony (adrenalin z kůry nadledvin), jejichž vlivem může dojít i k nedostatečnému prokrvování plodu,“ dodává MDDr. Karolina Bruknerová z Dentální kliniky Hradčanská.

**Konzumujte vápník i vitamín D**

Během těhotenství je důležitá pestrá a vyvážená strava, která ovlivňuje celkový zdravý vývoj plodu. Pro správný vývoj zubů nenarozeného dítěte je důležitý vápník, vitamin D, fosfor, proteiny, ale i další vitaminy a živiny. Určitě se nedá říct, že potraviny s vlákninou zajistí nízkou kazivost.