JAK CHRÁNIT VAŠE ÚSTA BĚHEM TĚHOTENSTVÍ

VĚDĚLY JSTE, ŽE VAŠE ORÁLNÍ ZDRAVÍ JE SPOJENO SE ZDRAVÍM VAŠEHO NENAROZENÉHO DÍTĚTE?

ZACHOVÁNÍ VAŠEHO ÚSTNÍHO ZDRAVÍ BĚHEM TĚHOTENSTVÍ JE ZÁSADNÍ PRO POCIT ŽIVOTNÍ POHODY VÁS A VAŠEHO MIMINKA.

FAKTA

V důsledku hormonálních změn jsou těhotné ženy více náchylné k nemocem dásní a vzniku zubního kazu.

Zvracení spojené s ranní nevolností a refluxem žaludeční šťávy může zvýšit objem kyselin, kterým je vystavena ústní dutina, a zvýšit tak riziko vzniku zubního kazu.

Onemocnění dásní bylo spojeno s nízkou porodní hmotností, předčasným porodem a preeklampsií (těhotenskou komplikací).

OPATŘENÍ, KTERÁ JE TŘEBA PROVÁDĚT

Zajistěte si **preventivní stomatologickou prohlídku** během těhotenství.

Pokud zvracíte, vypláchněte si ústa ihned poté. Následně si vetřete zubní pastu do pusy prstem anebo použijte ústní sprchu s fluoridy. Počkejte alespoň 30 minut, než si začnete čistit zuby.

Provádějte správnou ústní hygienu. Čistěte si zuby dvakrát denně a každý den také používejte zubní niť nebo mezizubní kartáčky.

Snažte se mít vyváženou stravu. **Omezte množství** konzumovaného **cukru**. Tekutiny pomohou snížit riziko vzniku problémů ústní dutiny.

Světový den ústního zdraví
20. březen

Republika bez kazu
@republikabezkazu

www.republikabezkazu.cz
worldoralhealthday.org

ČSK

fdi
FDI World Dental Federation