

پروژه Niitty 2018-2020

[/https://projects.tuni.fi/niitty/](https://projects.tuni.fi/niitty/)

[/www.facebook.com/niittyhanke/](http://www.facebook.com/niittyhanke/)

مدیر پروژه Irmeli Nieminen. ایمیل: irmeli.nieminen@tuni.fi
 متخصص Anna Aikasalo. ایمیل: anna.aikasalo@tuni.fi
 متخصص Jasmin Kaljadin. ایمیل: jasmin.kaljadin@tampere.fi

منابع و اطلاعات بیشتر:

موسسه سلامت و رفاه فنلاند (THL). 2013. Äitiysneuvolaopas. Äitiysneuvolatoimintaan. Suosituksia. 29 Opas.

انجمن دندانپزشکی فنلاند. Odottavan äidin suun terveys. دریافتی در تاریخ: 15 نوامبر 2019

قابل دسترس: -raskaus- ja suunterveys-eri-ikakausina/ <https://www.hammaslaakariliitto.fi/fi/suunterveys/suunterveys-eri-ikakausina/raskaus-ja-suunterveys/odottavan-aidin-suunterveys#.XdzXsEGxU2w>

عکس‌ها: www.pixabay.fi



Niitty - تدوین مدل آموزش خانوادگی گروهی ویژه
 مهاجرین

سلامت دندان در دوران بارداری و شیردهی

Suunterveys raskaus- ja imetysaikana



تأثیر بارداری بر سلامت دندان



- بارداری و تغییرات در فعالیت هورمونی بر سلامت دندان شما تأثیر دارد.
- در دوران بارداری، خطر پوسیدگی دندان افزایش می‌یابد
- در پایان بارداری و در دوره شیردهی تعداد باکتری‌های مضر (مثلاً، استرپتوکوک موتانس) افزایش می‌یابد
- استفراغ مکرر در اوایل بارداری باعث تضعیف سطح دندان‌ها می‌شود
- التهاب لثه ممکن است در دوران بارداری بدتر شود، التهاب لثه ممکن است به بیماری پریودنتال منجر شود، که مجموعه‌ای از بیماری‌های التهابی است که بر بافت‌های اطراف دندان تأثیر می‌گذارد. این امر ممکن است خطر زایمان زودرس را افزایش دهد.

رژیم غذایی شما در دوران بارداری نیز بر وضعیت دندان‌های شما تأثیر می‌گذارد

- شما در حین بارداری و شیردهی میان وعده‌های بیشتری می‌خورید.

- میان وعده‌ها خطر پوسیدگی دندان را افزایش می‌دهد.



مواظب دندان‌های خود باشید!



- صبح و قبل از خواب دندان‌های خود را مسواک بزنید
- بعد از وعده‌های غذایی از زایلیتول استفاده کنید. مثلاً، قرص یا آدامس زایلیتول.
- بهداشت خوب مادر باعث تقویت سلامت دندان کودک نیز می‌شود

بهتر است والدین در دوران بارداری و زمانی که کودک خردسال است، به دندانپزشک مراجعه کنند!

