

ZDRAVLJE ZUBA TOKOM TRUDNOĆE je važno!

Jeste li znali da infekcije usta tokom trudnoće mogu štetiti i majci i njoj bebi?

- Infekcije usta mogu uzrokovati stanje zvano preeklampsija što je vodeći uzrok smrti trudnih majki i ograničava protok krvi do njene bebe.
- Infekcije usta povećavaju rizik od sindroma prijevremenog rođenja, male težine pri rođenju bebe, uključujući:
 - o Probleme s disanjem
 - o Povećan rizik od infekcija
 - o Probleme s probavom
 - o Sindrom neuspjelog razvoja
 - o Sindrom iznenadne smrti djeteta (SIDS)

Koji su znakovi infekcije usta?

- Loš zadah.
- Crvenilo, gutanje i krvarenje desni.
- Labave desni koje se povlače i pokazuju veći dio zuba.
- Novi zazori između zuba.
- Zubobolja ili druga vrsta boli.

Odmah nazovite svog stomatologa ako imate bolove ili oticanje, ili ako mislite da imate infekciju u ustima kako biste spriječili probleme za vas i vašu bebu!



Kako mogu imati dobro oralno zdravlje tokom trudnoće?

- Posjetite zubara prije i tokom trudnoće. Posjete zubaru su sigurne! Čišćenje zuba pomaže da se zubi i desni održavaju zdravima.
- Četkajte zube dva minuta dva puta dnevno koristeći pastu za zube s fluorom.
- Čistite končićem za zube jednom dnevno. Četkate zube i čistite ih končićem za zube radi vas i vaše bebe!
- Isperite usta jednom čajnom kašičicom sode bikarbone u jednoj šolji vode nakon povraćanja. Kiselina u ustima može oslabiti zubnu caklinu.
- Pijte vodu s fluorom da biste pomogli jačanju zubi sprječavajući karijes.
- Posjetite www.choosemyplate.gov da vam pomogne da napravite izbore zdrave hrane.
- Žvačite ksilitol ili žvakaće bez šećera.
- Vježbajte kako bi vam pomoglo da se osjećate ugodnije tokom trudnoće. Uvijek provjerite s pružaocem usluga zdravstvene njege da vidite je li vježbanje sigurno za vas i vašu bebu.
- Prestanite s konzumiranjem duhana, droga i alkohola. Missouri Tobacco Quitline daje smjernice i podršku kod prestajanja. Nazovite 800-Prestani-Odmah (800-451-0669) ili posjetite www.quitnow.net.

Odsjek za zdravlje i usluge starijim osobama države Missouri

Ured za zdravlje zuba

Poštanski pretinac 570

Jefferson City MO 65102-0570

573-751-5874 ● oralhealth@health.mo.gov

oralhealth.mo.gov

Poslodavac jednakih mogućnosti/korektivnih kvota za zapostavljene manjine.

Usluge se pružaju na nediskriminatornom osnovu.

Pojedinci koji su gluhi ili imaju poteškoća sa sluhom ili govorom mogu birati 711 ili 1-800-735-2966.



DHSS
Office of
Dental Health