

# 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:
  - » Probleme s disanjem.
  - » Povećan rizik od infekcija.
  - » Probleme s probavom.
  - » Sindrom neuspjelog razvoja.
  - » 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!**



# SAVJETI i trikovi

## 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. Četkajte 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 [MyPlate.gov](https://www.MyPlate.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 1-800-PRESTANI-ODMAH (784-8669) ili posjetite [YouCanQuit.org](https://www.YouCanQuit.org).

---

Odsjek za zdravlje i usluge starijim osobama  
države Missouri  
Ured za zdravlje zuba  
573-751-5874 • [oralhealth@health.mo.gov](mailto:oralhealth@health.mo.gov)  
[OralHealth.Mo.Gov](https://www.OralHealth.Mo.Gov)



MISSOURI DEPARTMENT OF  
**HEALTH &  
SENIOR SERVICES**

Office of Dental Health