

# Здоровье зубов во время Беременности

*очень  
важно!*

**Знаете ли вы, что инфекции полости рта во время беременности может нанести вред как матери, так и ее ребенку?**

- Инфекции полости рта могут вызвать состояние, называемое Преэклампсия, которая является основной причиной смерти у беременной матери и ограничивает приток крови к малышу.
- Инфекции полости рта повышают риск преждевременных родов, Синдром ребенка с низкой массой тела при рождении, включая:
  - Проблемы с дыханием
  - Повышенный риск инфекций
  - Проблемы с пищеварением
  - Синдром задержки развития
  - Синдром внезапной детской смерти (СВДС)

**Каковы признаки инфекции полости рта?**

- Неприятный запах изо рта.
- Красные, опухшие и кровоточащие десны.
- Рыхлые десны, которые отслаиваются, обнажая новые зубы.
- Новые промежутки между зубами.
- Зубная или другая боль.

**Немедленно позвоните своему стоматологу, если у вас возникнет боль или отек или вы думаете, что у вас инфекция полости рта, чтобы предотвратить проблемы для вас и вашего малыша!**



## Как сохранить здоровье полости рта во время беременности?

- Посещайте стоматолога до и во время беременности. Посещение стоматолога безопасно! Чистка зубов помогает сохранить зубы и десны здоровыми.
- Чистите зубы два раза в день по две минуты используя зубной пасты с фтором.
- Используйте зубную нить один раз в день. Вы чистите зубы щеткой и зубной нитью для себя и малыша!
- Прополощите рот одной чайной ложкой соды на один стакан воды после рвоты. Кислота в рот может ослабить эмаль зубов.
- Пейте воду с фтором, чтобы укрепить мышцы зубов предотвращают кариес.
- Посетите сайт [www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov), чтобы помочь вам сделать выбор здоровой пищи.
- Жуйте ксилит или жевательную резинку без сахара.
- Упражняйтесь, чтобы чувствовать себя более комфортно во время беременности. Всегда уточняйте у своего доктора, чтобы узнать, безопасны ли физические упражнения для Вас и для малыша.
- Прекратите употреблять табак, наркотики и алкоголь. Миссури Линия по отказу от табакокурения предоставляет рекомендации и поддержку. Позвоните по номеру 800-Quit -Now (800-451-0669) или посетите сайт [www.quitnow.net](http://www.quitnow.net).

---

**Missouri Department of Health and Senior Services**

**Office of Dental Health**

**PO Box 570**

**Jefferson City MO 65102-0570**

**573-751-5874 ● [oralhealth@health.mo.gov](mailto:oralhealth@health.mo.gov)**

**[oralhealth.mo.gov](http://oralhealth.mo.gov)**

Работодатель ЕО/АА: Услуги предоставляются на недискриминационной основе. Лица, которые глухие, слабослышащие или имеющие нарушения речи, могут набрать 711 или 1-800-735-2966.

