

# HAMİLELİK ve DİŞ SAĞLIĞI

Ağız ve diş sağlığının devamlılığını sağlamak için yaşam boyu etkili ve yeterli bakım gereklidir. Ancak kadınlarda ağız diş bakımı , yaşamlarının belirli bölümünü alan puberte, bebek emzirme, hamilelik, mensturasyon ve menapoz , dönemlerinde ayrıcalık göstermektedir.

## "Her doğumda bir diş kaybedilir" düşüncesi doğru mu?

"Hamilelik sırasında bebeğin kendisi için gerekli olan kalsiyumu annenin dişlerinden alarak annesinin dişlerinin çabuk çürümesine yol açtığı, bu nedenle hamile annelerin diş kaybına uğradığı " düşüncesi tamamen yanlıştır.

Hamilelik sırasında annenin dişlerinden kalsiyum kaybı olduğuna dair herhangi bir bilimsel kanıt yoktur. Bu dönemde bebeğin ve annenin kemiklerinin sağlıklı olabilmesi için annenin günlük 1200-1500 mg kalsiyuma gereksinimi vardır. Hamilelik döneminde kadın süt ve süt ürünleri ile yeşil yapraklı sebzeler gibi kalsiyum dan zengin gıdalar olarak kalsiyum gereksinimini karşılamalıdır. Eğer gıdalarla yeterli kalsiyum sağlanamazsa bebeğin gelişimi için gerekli olan miktar annenin kemiklerinden karşılanır. Dişlerden kalsiyum çözünmesi olmaz. Eğer iyi bir beslenme ile beraber yeterli ağız diş bakımı yapılırsa hamilelik döneminde normal dönemden farklı bir diş sorunu ile karşılaşmaz. Hamilelik sırasında beslenme hem annenin hem de bebeğin genel sağlığı ve ağız diş sağlığı için oldukça önemlidir. Hamilelikte bebeğin diş gelişimi 5. ve 6. haftalarda başlar.

Ağız ve diş sağlığı açısından tüm hamilelik döneminde:

A,C,D vitaminleri ile fosfor ve kalsiyumdan zengin temel yiyecekler alan meyvalar ve sebzeler, tahıl , süt ve mandıra ürünleri ile et , balık ve yumurta dengeli olarak alınmalıdır.

Şeker mümkün olduğu kadar alınmamalı (özellikle yemek aralarında).

Kurutulmuş meyve ve karemel gibi yapışkan şekerli yiyeceklerden kaçınılmalıdır.

## Hamilelik sırasında diş tedavisi yapılabilir mi?

Hamileliğin ilk üç ayında bebeğin organ gelişim evresi olan ilk üç ayda etkili dental tedaviden kaçınılmalıdır.

Tedaviler ikinci üç aya ertelenmelidir.

Diş ya da diş eti iltihabı gibi acil durumlarda, var olan enfeksiyonun bebeğin gelişimini dental tedavinin olumsuzluklarından daha fazla etkileyebileceği düşüncesi ön plana alınmalı ve bir jinekoloğun önerileri doğrultusunda dental tedavi yapılmalıdır.

Son üç ayda tedavi için gerekli olan pozisyonları rahat alamaması ve koltukta uzun süre oturamaması nedeni ile diş tedavisi yaparken anne rahatsız olabilmektedir.

Hamilelik sırasında ekstra bir ağız

Günlük ağız ve diş bakımını kesintiye uğratılmamalıdır.

Hamilelik öncesi tam bir ağız muayenesinden geçerek optimal ağız hijyenine kavuşmalı ve bunu sürdürme alışkanlığını kazanmalıdır.

Çünkü plak birikimi, ve diş eti hastalıkları ile hamilelik sırasında oluşan hormonal değişiklikler arasında direkt ilişki vardır.

Hamilelik sırasında oluşan hormon artışı ağız mukozasını diş etkenlere karşı özellikle bakteri plaklarına karşı daha hassa yapar.

Günde en az iki kez diş fırçası ve diş ipi kullanarak etkili diş bakımı yapılarak plak birikimine engel olunmalıdır.

Ağız gargaraları ya da ılık tuzlu su ile gargara yapılmalıdır. Özellikle ılık tuzlu su diş etlerini rahatlatır ve dişeti hassasiyetini azaltır.

diş bakımı gereklidir?

## Hamilelikte dental anestezi yapılabilir mi? Diş rontgeni çekilebilir mi?

Hamilelik esnasında birçok ilacın kullanılmaması ya da kontrollü kullanılması önerilmesine karşın, dental tedavilerde kullanılan lokal anesteziklerin herhangi bir yan etkisi rapor edilmemiştir.

Lokal anestezi kullanılmasında üretici firmanın önerileri doğrultusunda hareket edilmelidir.

Herhangi bir uyarı yoksa lokal anestezik kullanmada bir sakınca yoktur.

Anestezi altında yapılan tedavide hasta ağrı duymayacak ve daha az stres yaşayacaktır.

Diş çekimi yada herhangi bir müdahale için gebelik sırasında lokal anesteziklerin kullanılmasında

üretici firmanın önerileri doğrultusunda hareket edilmelidir. Herhangi bir uyarı yoksa kullanmada bir sakınca yoktur.

Antibiyotik kullanımı özellikle Penisilin ve türevleri (amoxicilline vs. ) kullanımını bebek için herhangi bir sakıncası yoktur.

Tetrasiklin gurubu antibiyotikler alınmamalıdır. Tetrasiklin gebelik sırasında alınırsa bebeğin dişlerinde "tetrasiklin renklenmeleri" dediğimiz renklenmeler oluşur.

Ağrı kesici kullanmada dikkat edilmeli ve kesinlikle üretici firmanın önerilerine uyulmalıdır.

Diş hekimliğinde kullanılan röntgen makinalarında radyasyon çok düşük seviyede olmasına rağmen hamilelerde röntgen çekiminden kaçınılmalıdır.

Zorunluluk yoksa bu işlem doğum sonrasına ertelenmelidir.

Eğer acil bir tedavi için kesinlikle röntgen filmi çekilmesi gerekiyorsa :

Anneye özel koruyucu önlük giydirilmeli, hızlı film kullanarak ve düşük doz uygulaması yapılmalıdır.

### **Hamilelik gingiviti (Pregnancy gingivitis)**

Hamileliğin erken safhalarında diş etlerinde şişlikler, kızarıklıklar gözlenebilir. Bu şekildeki diş eti oldukça hassastır ve kolayca kanar. Hamilelik sırasında kadınların diş etlerinde oluşan bu değişiklikler nedeni östrogen ve progesteron hormonlarının salgılarının artmasından kaynaklanmaktadır. Hamilelik gingiviti genellikle hamileliğin 2.Ayında başlayıp 8.Ayında en üst seviyeye çıkar, doğumdan sonra kendiliğinden iyileşir. Günlük düzenli ağız diş bakımı yapmayan kişilerde oluşan ve diş etinin tahrişine neden olan bakteri plağı ya da diştaşı gibi etkenler hamilelik gingiviti tablosunu daha ciddi boyutlara taşıyabilmektedir. Eğer dişlerde derin tartar birikimi varsa diş hekimi tarafından elimine edilmelidir Diğer diş tedavilerinde olduğu gibi tartar temizliği de özellikle hamileliğin ikinci üç ayında yapılmalıdır (Gebeliğin ilk üç ayında bebeğin organları gelişme aşamasındadır. Bu safhada neden olunan bir bakteriyemi bebeğin organ gelişimini olumsuz yönde etkileyebilmektedir.) Üçüncü üç ayda da anne koltuğa rahat oturamaz ve aşırı stres erken doğuma neden olabilmektedir.

### **Hamilelikte diş çekilir mi?**

Hamilelik tüm vücudun fiziksel ve psikolojik yönden pek çok değişikliklere uğradığı bir dönemdir. Ağızımız ise vücudun bu tür değişikliklerine karşı çok hassas olan bir bölgesidir. Anne adayları hamilelik süresince ister istemez devamlı bebeğini düşündüğü için kendi kişisel bakımını ihmal edebilir. Mide bulantıları ve kusmalar ağız içinde zararlı etkilere neden olur. Bazı yiyecek ve içeceklerle karşı aşırı ilgi veya aşırı tiksime duyulması sonucu ağız da bundan etkilenir. Hormonal etkiler sonucunda ağız içinde bazı değişimler olur. Örneğin kandaki ve tükürteki asit miktarı arttığı için dişlerin çürümesi kolaylaşır. Çünkü en basit anlatımıyla , dişin çürümesi demek , bakterilerin salgıladığı asitlerle yumuşaması demektir. Diş eti rahatsızlıkları da eskisinden daha kolay ve daha sık oluşacaktır. Hamile olmayı düşünen veya hamile olan her kadın mutlaka bir diş hekimi kontrolünden geçmeli , ağız sağlığı için neler yapması veya yapmaması gerektiğini öğrenmeli ve gereken tedavilerini yaptırmalıdır. Bu hem annenin hem de çocuğunun sağlığı için çok önemlidir. Hamilelik kabaca üç dönemde incelenir:

**İlk üç aylık dönem:** Bu dönem bebeğin çok hassas olduğu bir dönemdir. Gereksiz müdahaleler düşüğe sebep olabilir. Fakat ağrıya sebep olmuş ve/veya müdahale edilmediği takdirde daha çok zarara neden olabilecek durumdaki dişlerin çekim, kanal tedavisi gibi acil olarak tedavi edilmesi gereken durumlarında, çekinmeden diş hekimine gidilmelidir. Diş hekimi , bebeğe zarar vermeyen ilaçlarla tedaviyi sağlayacaktır.

**İkinci üç aylık dönem:** Bu dönem , hamilelik sonuna kadar ertelenmesi uygun olmayan diş çekimi, dolgular, kanal tedavileri vb. pek çok tedavinin yapılması için en uygun olan dönemdir.

**Üçüncü üç aylık dönem:** Bu dönemde bebek anne karnında oldukça büyümüşür ve doğum yaklaşmıştır. Aynen ilk üç aylık dönemde olduğu gibi, acil tedaviler dışında diş hekimi müdahale etmeyecektir.

### **Hamilelik ağız sağlığını nasıl etkiler?**

Hamilelik sırasında anne dişlerinden kalsiyum kaybı ve her hamilelikte annenin bir dişini kaybedeceği yanlış bir inanıştır. Fakat hamilelik sırasında ağız sağlığında bazı değişikliklerin olacağı da bir gerçektir. En önemli değişiklik östrojen ve progesteron hormon düzeylerindeki artış olup, bu durum da dişler üzerindeki plak birikiminin artması ile bağlantılıdır. Eğer plak uzaklaştırılmazsa dişeti iltihabına (gingivitis) neden olur. Bu durum "hamilelik gingiviti" adını alır. Dişeti kırmızı, hacim olarak artmış,

hassas ve kanamalıdır. Bu tablo daha çok 2. üç aylık dönemde hamile kadınların çoğunluğunu farklı şiddette etkiler. Eğer gingivitis zaten mevcutsa hamilelik sırasında şiddeti artabilir ve tedavi edilmezse periodontitise ilerleyebilir. Hamile kadınlarda aynı zamanda "hamilelik tümörü" geliştirme riski de vardır. Bunlar dişeti büyümelerinin irritasyonu sonucu oluşan iltihabi lezyonlardır. Genellikle kendi haline bırakılmakla beraber, hastaya rahatsızlık veriyorsa veya çığneme, fırçalama ve diğer ağız bakımı işlemlerini engelliyorsa dişhekimi tarafından alınmalıdır.

### **Bu problemler nasıl önlenir?**

Dişeti iltihabı dişlerin etkin olarak bakımı ve temizlenmesi ile önlenir. Her gün en az iki kez, mümkün olan durumlarda her yemekten sonra dişler fırçalanmalıdır. Her gün tüm dişlerde diş ipliği ile temizlik işlemi de yapılmalıdır. Sabah diş fırçalamak rahatsızlık veriyorsa ağız su veya anti-plaque ve floridli gargaralarla çalkalanmalıdır. Dengeli beslenme ile birlikte C ve B12 vitamin destekleri de ağız sağlığının sürdürülmesi açısından önemlidir. Dişhekime daha sıklıkla gidilmesi de etkin plak kontrolünü sağlayarak gingivitis gelişimini önler. Plak kontrolünün sağlanması aynı zamanda dişeti irritasyonunu ve hamilelik tümörlerinin oluşma riskini de azaltır.

### **Dişhekime ne zaman gitmelidir?**

Hamilelik planlanıyorsa veya hamile olduğundan şüpheleniliyorsa dişhekimi ziyaret edilmelidir. İlk 3 aylık dönemde temizlik yapılması uygundur. Dişhekimi hamileliğin kalan dönemi için bir tedavi takvimi hazırlayacaktır. İkinci 3 ayda da ağız dokularında meydana gelen değişikliklerin ve ağız bakımının etkinliğinin değerlendirilmesi ile birlikte tekrar temizlik önerilebilir. Duruma göre üçüncü 3 aylık dönemde de tekrar randevu verilebilir fakat tüm bu seanslar mümkün olduğunca kısa süreli olmalıdır.

### **Hamilelik sırasında yapılmaması gereken işlemler var mıdır?**

Genellikle acil olmayan işlemler de hamilelik sürecinde yapılabilir. Ancak herhangi bir diş tedavisi için en uygun zaman 4. ve 6. aylar arasındadır. Şiddetli ağrının eşlik ettiği acil durumlarda tedavi hamileliğin herhangi bir döneminde yapılabilir. Anestezi ve ilaç verilmesini gerektiren durumlarda jinekolog ile irtibat kurulmalıdır. Ertelenebilecek işlemler doğumdan sonraya bırakılmalıdır.

### **Hamilelik döneminde diş röntgeni zararlı mıdır?**

Bu dönemde tedavi için çok gerekli ise ağız içinden 1-2 film alınabilir. Her ne kadar dişhekimliğinde çekilen röntgenlerde verilen radyasyon miktarı çok az ve karın bölgesine çok yakın değilse de gelişmekte olan bebeğin ışın almasını önlemek için mutlaka kurşun önlük kullanılması gerekir. Yine de ilk üç ay film çekilmesinden kaçınmak gerekir.

### **Dişler hamilelik sırasında daha çabuk mu çürür?**

Daha öncede de belirtildiği gibi "hamilelik döneminde annenin dişlerinden kalsiyum çekildiği ve bu nedenle her bebeğin anneye bir diş kaybettireceği" inancı kesinlikle doğru değildir. Hamilelik döneminde vücuttaki dengenin bozulması dişlerin çabuk çürümmesine uygun bir ortam yaratır. Bu dönemde dişlerin daha çabuk çürümelerinin nedenleri şunlardır;

Bebek beslenen dönemde tatlıya, aburcubura aşırı istek belirir ve bunlar yendikten sonra diş fırçalama ihmal edilir

İlk aylarda görülen kusmalardan sonra anne ağız bakımına yeterince özen göstermeyebilir.

Gebelik hormonlarının (östrojen, progesteron) etkisi ile dişetleri daha çabuk kanayan anne, dişlerini fırçalamaktan kaçınır. İşte bu nedenlerden ötürü bu dönemde diş sağlığına daha özen göstermek gerekir.

### **Bebeğin diş sağlığı için alınması gereken önlemler var mıdır?**

Bebeğin diş gelişimi anne karnında başlar. Bu dönemde anne hem kendi sağlığı hem de bebeğinin diş gelişimi için dengeli beslenmeye dikkat etmelidir. Diş sağlığı için protein, A vitamini (et, süt, yumurta, sarı sebze ve meyveler) C vitamini (narenciye, domates, çilek), D vitamini (et, süt, yumurta, balık) ve kalsiyum (süt ve süt ürünleri, yeşil yapraklı sebzeler) dan zengin gıdaların yeterince alınması gerekir. Bunun yanı sıra bilinçsiz ilaç kullanımından kaçınılmalıdır. Kullanılan ilaçlar bebeğin diş sağlığının yanı sıra genel vücut gelişimini de olumsuz yönde etkileyebilecektir. Bebeğin diş sağlığı konusunda bilgili

olmak, çocuğunuzun ömür boyu sağlıklı dişlere sahip olmasında ilk basamaktır. Bebeğin diş bakımı ve beslenmesi ile ilgili bilgi ediniz.

### **"Hamileyken antibiyotik kullandım" bebeđimin diřleri etkilenir mi?**

Bu dönemde bilinçsiz ilaç kullanımından kaçınılması gerektiğini belirtmiştik. Ancak kullanılan her antibiyotiğin bebeğin dişlerinde lekelenmelere neden olduğu kanısı yanlıştır. Dişlerde renklenmelere neden olan antibiyotik grubu "tetrasiklinler"dir. Bunun dışındaki antibiyotiklerin renklenme yaptđı kanıtlanamamıştır.