

# ЗДОРОВ'Я РОТОВОЇ ПОРОЖНИНИ ПІД ЧАС ВАГІТНОСТІ

---

Поради для матері і дитини





# РОЛЬ ЗДОРОВ'Я РОТОВОЇ ПОРОЖНИНИ

Підтримання належного стану здоров'я ротової порожнини під час вагітності важливе для загального гарного самопочуття матері та підтримує розвиток здорових зубів у дитини.

Під час вагітності відбуваються зміни, які стосуються тіла жінки та її ротової порожнини. Зміна гормонального балансу, адаптація імунного захисту та харчові звички впливають також на зуби та опорний апарат зубів. Так, наприклад, ріст дитини в утробі матері може призводити до переходу на кілька невеликих проміжних прийомів їжі. Крім того, під час вагітності змінюється склад і кількість захисної слини. Це підвищує ризик розвитку карієсу. Шкодить зубній емалі також блювання і симптоматика, яка часто виникає у майбутніх мам. У багатьох вагітних ясна стають чутливими, почервонілими та набряклими. Тому рекомендується під час вагітності записуватися на огляд до стоматолога та забезпечити ретельну гігієну ротової порожнини та щоденне чищення зубів.





### Догляд за зубами

- Чищення зубів двічі на день, вранці та ввечері, одразу після їжі
- Догляд за допомогою зубної нитки /зубним йоржиком між зубами
- Використання зубної пасти з вмістом фторидів
- Можливе додаткове полоскання ротової порожнини

### У стоматологічному кабінеті

- Щонайменше один візит до стоматолога під час вагітності
- З'ясування потреби у лікуванні
- Догляд за зубами, що потребують лікування
- Проведення профілактичних заходів (місцеве фторування)

### Професійне чищення зубів

- Щонайменше одне професійне чищення зубів під час вагітності
- Одержання інформації та навчання питанням гігієни ротової порожнини
- За необхідності зменшення кількості мікроорганізмів у ротовій порожнині (лікування хлоргексидином-фторидом)

### Харчування

- Використання води в якості напою
- Солодке/кисле лише на обід
- Вживання харчових продуктів, нешкідливих для зубів (цільнозернових продуктів, фруктів/овочів під час кожного прийому їжі, зменшення споживання цукру)
- Жувальна гумка для догляду за зубами після їжі
- Додаткова інформація: Німецьке товариство з питань харчування, Мережа "Здоров'я у життя" на сайті [www.dge.de](http://www.dge.de)

## Terminübersicht/Перелік призначених оглядів матері та дитини

Zahnärztliche Untersuchung/Стоматологічний огляд \_\_\_\_\_ (дата)

Professionelle Zahnreinigung/Професійне чищення зубів \_\_\_\_\_ (дата)

Folgetermine/Наступні огляди \_\_\_\_\_ (дата)

Kontrolltermin/Kонтрольно-консультаційний огляд в кінці терміну вагітності з видачею стоматологічного паспорта дитини \_\_\_\_\_ (дата)

Erster Zahnarztbesuch Kind/Перший візит дитини до стоматолога у перший рік життя \_\_\_\_\_ (дата)

**Herausgeber:** Informationszentrum Zahn- und Mundgesundheit Baden-Württemberg (IZZ)

Eine Einrichtung der Kassenzahnärztlichen Vereinigung und der Landeszahnärztekammer Baden-Württemberg

[www.izzbw.de](http://www.izzbw.de)

**V. i. S. d. P. und Redaktion:** Cornelia Schwarz, Leiterin des IZZ

**Autorin:** PD Dr. Yvonne Wagner, Direktorin ZFZ Stuttgart

**Grafik:** Armin Fischer, IZZ

**Bildnachweise:** A. Fischer; AdobeStock/ Decobrush, Prostock-studio, oksanazhary, Tomsickova

Das Einlegeblatt „Mundgesundheit in der Schwangerschaft – Tipps für Mutter und Kind“ wurde klimaneutral und auf nachhaltigem Papier gedruckt.

Stand: Oktober 2022



**IZZ**  
INFORMATIONSZENTRUM  
ZAHN- UND MUNDGESUNDHEIT  
Eine Einrichtung der Kassenzahnärztlichen  
Vereinigung und der Landeszahnärztekammer  
Baden-Württemberg



**KZVBW**  
Kassenzahnärztliche Vereinigung  
Baden-Württemberg



**LANDESZAHNÄRZTEKAMMER  
BADEN-WÜRTTEMBERG**  
LZK  
Körperschaft des öffentlichen Rechts



**Landesarbeitsgemeinschaft für Zahngesundheit  
Baden-Württemberg e. V.**