

Studie ukázala, jak správná ústní hygiena pomáhá těhotným ženám předcházet problémům v těhotenství

Dle nejnovějších zjištění je dodržování pečlivé zubní hygieny u těhotných žen ještě důležitější, než jsme si mysleli. Hormonální změny během těhotenství mohou mít negativní efekt na orální zdraví a zapříčinit i rychlejší vznik paradentózy, která může u nastávajících matek vést až k předčasnému porodu a tím pádem nízké porodní hmotnosti novorozence. Na studii se podílela i společnost Philips, která se svými programy snaží zlepšovat povědomí o provázanosti kvalitní ústní hygieny a zdravého těhotenství.

„Ústa jsou často nazývána branou do těla či zrcadlem zdraví a mohou mnoho napovědět o celkovém zdravotním stavu člověka. Péče o orální zdraví by proto neměla být podceňována a zanedbávána v žádné životní fázi,“ říká dentální hygienistka Jana Křepelková z ordinace dentální hygieny Čisté zoubky v Praze. Světová zdravotnická organizace (WHO) přijala v roce 2021 důležitou [rezoluci](#), která potvrzuje, že zdravá ústa mohou zmírnit riziko rozvoje daleko významnějších zdravotních komplikací.

V roce 2019 byl ve vědeckém magazínu Journal of Dental Research vydán článek, který ukázal, že paradentóza – vážná forma infekce dásní, která se typicky rozvíjí z mírnějších zánětů dásní (gingivitidy) – souvisí s více než 50 onemocněními včetně kardiovaskulárních chorob a diabetu. Článek také upozorňuje, že obzvláště obezřetné by měly být těhotné ženy, jelikož byla zjištěna souvislost mezi paradentózou a problémy v těhotenství, jako jsou předčasný porod a nízká hmotnost plodu a novorozence, nebo výrazně zvýšený mateřský krevní tlak (preeklampsie).

Tato zjištění vychází z předběžných dat randomizované a kontrolované pilotní studie ve Spojených státech. Výzkumu se účastnily těhotné ženy se špatným orálním zdravím, které podstoupily nechirurgické odstranění zubního kamene a root planing (ohlazení kořene) nad dásní i pod dásní a obdržely elektrický zubní kartáček Philips Sonicare na domácí péči. Předběžné závěry ukazují téměř čtyřnásobný pokles výskytu předčasného porodu a snížení několika molekulárních markerů systémového zánětu.

Kromě této konkrétní studie podpořila společnost Philips také iniciativu veřejného zdraví, která má za cíl zlepšit zdraví budoucích matek a jejich ještě nenarozených dětí v oblastech, kde se ženy obtížně dostávají ke kvalitní prenatální péči. Iniciativa poskytuje různé služby zaměřené na jejich zdraví a kvalitu života během těhotenství včetně vzdělávání ve sféře orálního zdraví a screeningu, dentální hygieny, screeningu a záznamu paradentózy a poskytnutí elektronického zubního kartáčku. Program přinesl viditelné výsledky – závěry studie vědců z West Virginia University ukázaly, že ženám zapojeným do předporodního programu péče, které si dvakrát denně čistí zuby kartáčkem Philips Sonicare, se významně zlepšil těhotenský stav v porovnání s těmi, které si zuby čistily méně než dvakrát za den.

Vykročit do těhotenství se zdravými zuby a dásněmi je tedy velmi důležité, ženy ale musí dávat pozor i na jakékoli zhoršení svého orálního zdraví během něj. Hormonální změny spojené s těhotenstvím mohou zvyšovat lepkavost zubního plaku, který pokrývá zuby, což má za následek větší výskyt bakterií. Ty mohou způsobovat zánět dásní. Tato tzv. těhotenská gingivitida se projevuje u 60-75 % těhotných žen a v některých případech se dále rozvíjí v paradentózu, která způsobuje zvýšené riziko neblahých důsledků těhotenství a dalších zdravotních komplikací. O to důležitější je dbát o své orální zdraví a důsledně jej monitorovat. V České republice na to myslí i zákon – těhotné ženy mají společně s dětmi do 18 let nárok na 2 bezplatné preventivní prohlídky ročně. Od roku 2018 mají navíc těhotné a ženy do 6 měsíců od

porodu nárok na bílé cementové plomby hrazené ze zdravotního pojištění. Pojišťovny poskytují speciální příspěvky těhotným ženám až do 1 roku od porodu i na dentální hygienu.

Trpíte ranní nevolností? Nejprve si ústa pouze vypláchněte vodou či ústní vodou

Dále je nutné apelovat na těhotné ženy, které trpí ranní nevolností. Je doporučeno, aby si po zvracení vypláchly ústa vodou a následně počkaly nejméně hodinu před vyčištěním zubů. Je to možná překvapivé, ale okamžitým čištěním vám žaludeční kyseliny mohou naleptat zubní sklovinu. Ideálním postupem je nejdříve ústa opakovaně důkladně vypláchnout vodou nebo ústní vodou, čímž se zneutralizuje pH v ústech, poté počkat alespoň hodinu, a až následně si vyčistit zuby kartáčkem.

Odborníci dlouhodobě tvrdí, že kvalitní čištění zubů dvakrát denně po dobu 2 minut, každodenní péče o mezizubní prostory a pravidelné preventivní prohlídky jsou nejlepší cestou, jak bojovat proti tvorbě zubního plaku a kamene a předcházet nejen těhotenské gingivitidě.

Důležité jsou nicméně i další kroky, které mohou ženy v těhotenství k udržení zdravé ústní dutiny podniknout. Mezi ně patří pravidelné čištění mezizubními kartáčky nebo ústní sprchou. V případě manuálního čištění je vhodné zvolit co nejmenší měkký kartáček či jednosvazkový kartáček, aby se žena dobře dostala i na zadní zuby bez zbytečného dráždění dávivého reflexu, kterým ženy často trpí. U elektrických kartáčků se doporučuje použít měkký typ hlavice, nastavení nízké intenzity a tlakový senzor.

Pro dobré orální zdraví matky i dítěte je udržování zdravých zubů a dásní důležitým a účinným krokem, který by si měla osvojit každá těhotná žena.