



## Gravid hos tannlegen

Det er en vanlig oppfatning at tannlegebesøk er skadelig under svangerskapet, og at mange vanlige behandlinger bør unngås. Er det grunn til bekymring, og bør man vente med tannlegebesøket til etter fødsel? Hva bør gravide tenke på med hensyn til tannhelse?

### OPPKAST

Mange kvinner opplever å bli rammet av kvalme, spesielt i de tre første månedene av svangerskapet. Oppkast er tøft for tennene, ettersom syren i oppkastet etser på emaljen. Derfor bør gravide være nøye med å skylle tennene etter at de har kastet opp – gjerne med fluor, og unngå å pusse tennene umiddelbart etter oppkast slik at ikke tannbørsten sliter unødige på den syreskadede emaljen. Etter en halvtimes tid er tennene igjen harde nok til å tåle vanlig tannpuss.

Dersom kvalmen gjør tannpuss av de bakerste tennene vanskelig, og tannbørsten utløser brekningsrefleksjonen, kan det være hjelp i å gå til anskaffelse av en elektrisk tannbørste. Disse børstene tar mindre plass i munnen samtidig som de gjør godt rent.

### KOSTHOLD

Mange gravide forandrer også kostholdet sitt i løpet av svangerskapet. Noen spiser oftere enn før for å holde kvalme og oppkast på avstand, og noen øker sukkerinntaket for å tekkes nye lyster som oppstår. Dette kan føre til økt risiko for hull i tennene.

Det beste rådet mot hull og tannrøte er å bruke fluor, enten i form av tabletter, tyggegummi eller skyllevann i tillegg til daglig bruk av fluortannkrem.

Det er viktig å rengjøre tennene to ganger om dagen, om morgenen og kvelden, men det er faktisk enda viktigere å rengjøre skikkelig en gang om dagen, med grundig puss, tanntråd og fluor, enn to raske omganger med børsten om dagen.

### **SVAKERE TANNKJØTT**

Tennene påvirkes ikke av svangerskapet og babyen stjeler ikke kalsium og gjør tennene svakere, i motsetning til hva mange tror, men hormoner gjør gravide ekstra utsatt for tannkjøttbetennelse, og mange opplever at tannkjøttet har lettere for å blø i denne perioden. Samtidig påvirker hormonene immunforsvaret slik at det reagerer annerledes på angrep fra bakterier og virus.

Ubehandlet og langvarig tannkjøttbetennelse kan føre til at tennene løsner, og gravide bør derfor være ekstra nøye med tannhygiene, og bruke tanntråd regelmessig.

Dersom man vet at man må rotbehandle en tann eller trekke en visdomstann, er det lurt å ordne dette før man blir gravid dersom det er mulig, slik at man reduserer risikoen for betennelse eller infeksjon midt under svangerskapet.

### **RØNTGEN, TANNFYLLINGER OG BEDØVELSE**

Gjør alltid tannlegen oppmerksom på at du er gravid før du går til behandling. Da er det enklere for tannlegen å ta hensyn til dine eventuelle bekymringer og behov. Da er det også lettere å planlegge og å sette av tid til større inngrep etter fødselen, dersom dette skulle være nødvendig.

Det er ingen behandling som ikke kan utføres hos tannlegen selv om pasienten er gravid, eller som er veldig skadelig, men mange gravide er ukomfortable med røntgenbilder og bedøvelse og derfor vil som regel tannlegen vente med dette til etter svangerskapet – eller i det minste til etter første trimester.

Dersom det er helt nødvendig med røntgen eller bedøvelse, vil den gravide bli utstyrt med et stort blyforkle mot røntgenstrålingen og få spesielt skånsomme bedøvelser.

Sosial- og helsedirektoratet anbefaler at gravide unngår all tannfylling i svangerskapet.

### **GÅ TIL TANNLEGEN!**

Nettopp fordi gravidens tenner av forskjellige årsaker er ekstra utsatt både for tannrøte og tannkjøttbetennelse, er det lurt å gå til tannlegen i løpet av svangerskapet. Tannlegen kan fjerne tannstein, rense tennene og gi gode råd og tips når det gjelder tannhygiene videre.

### **OPPSUMMERTE TIPS TIL TANNHYGIENENE I SVANGERSKAPET**

- Gå til tannlegen, men opplys om at du er gravid og unngå fyllinger og store behandlinger om mulig.

- Unngå småspising

- Rengjør tennene godt to ganger om dagen
- Skyll munnen etter oppkast, og vent med tannpuss til en halvtime har gått.

Kilder:

Nhi.no

Babyverden.no

Mammanett.no

Tannlege-barman.no