

## “बाळंतपण आणि मुखारोग्य”

डॉ. माला दिक्षित

डॉ. आशुतोष कर्णिक

डॉ. शर्मिला खोपडे

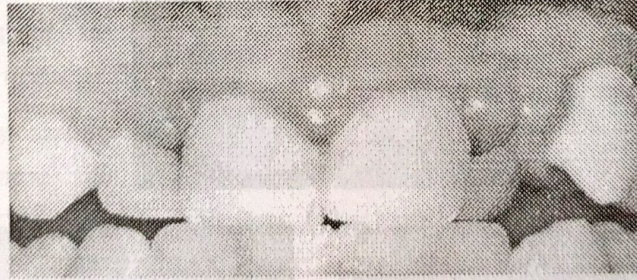
नायर दंत महाविद्यालय, मुंबई.

बाळंतपणाच्या अवस्थेत शरीरामध्ये विविध मानसिक आणि शारीरिक बदल घडून येतात. या सर्व बदलांच्या पार्श्वभूमीवर मुखारोग्याकडे दुर्लक्ष न झाले तर नवलच! बाळंतपणाबरोबर येणाऱ्या विविध दुखण्यांमध्ये दातांच्या सफाईची वेळ कधी निघुन जाते कळतच नाही. पण वस्तुस्थितीत बाळंतपणात मुखारोग्याची काळजी घेण्याला अन्यन्यसाधरण महत्त्व आहे. मुखारोग्याचा बाळंतपणाशी कसा संबंध आहे आणि मुख अनारोग्याच्या दुष्परिणामांपासून बचावासाठी आपल्याला काय करता येईल याविषयीची माहिती आपण आता पाहू.

१

१) मुख अनारोग्याचा तुमच्या पोटातल्या बाळावर काय परिणाम होऊ शकतो?

मुख अनारोग्य आणि परिणामतः हिरड्यांमधून होणारा रक्तस्राव यांचा बाळंतपण व बाळाचे आरोग्य यांच्याशी अत्यंत जवळचा संबंध प्रदीर्घ संशोधनाद्वारे निर्विवादपणे प्रस्थापित केला गेलेला आहे. मुख अनारोग्य व हिरड्यांचे विकार असणाऱ्या महिला प्रसूतीपूर्वीच्या अगोदरच प्रसूत होण्याची शक्यता ७ पटींनी अधिक असते. तसेच, प्रसूतीकालपूर्ती होवो अथवा न होवो, जन्माला येणारे बाळ आकाराने व वजनाने लहान असण्याची शक्यता असते.



२) या दुष्परिणामांपासून आपला बचाव कसा करावा?



खालील सोप्या व सुलभ सूचनांचे पालन करा:

- १) प्रसूती होण्यापूर्वी सर्वांगीण मुखोपचार करून घ्या.
- २) बाळंतपणामध्ये किमान दोन वेळा 'फ्लोराईड' असलेल्या टूथपेस्टने दात ब्रश करा आणि शक्यतो प्रत्येकवेळी खाल्ल्यावर दात स्वच्छ करा.
- ३) दिवसात एकदा फ्लॉसचा वापर करा.
- ४) चौरस आहाराचा समावेश करा.
- ५) दातांच्या डॉक्टरकडून दातांची चिकित्सा व सफाई नियमितपणे करून घ्या.

बाळंतपणामध्ये संप्रेरकांच्या पातळीमध्ये होणाऱ्या बदलांमुळे पूर्वीपासून असलेल्या मुखा अनारोग्यामध्ये वृद्धी होते. अशावेळी मुखारोग्य

काळजीपूर्वक नीट राखणे अत्यावश्यक आहे. तसेच दातांच्या डॉक्टरकडे दातांसंबंधी कोणत्याही समस्येकरता नियमित व विनाविलंब जाणे महत्त्वाचे आहे.

बाळंतपणामध्ये दंतोपचार करून घेणे हानिकारक आहे हा समज संपूर्णपणे तथ्यहीन आहे. बाळंतपणाच्या व्दितीय तिमाहीमध्ये (३ ते ६ महिने) दंतोपचार सुरक्षितपणे करून घेता येतात. अत्यावश्यक अशी क्ष-किरण तपासणीसुद्धा योग्य ती काळजी घेऊन करता येते.

बाळाचे दात बाळंतपणाच्या तिसऱ्या ते सहाव्या महिन्यात तयार होऊ लागतात. त्यामुळे, या काळात आपल्या आहारात जीवनसत्त्व अ, क, ड, फोलिक ॲसिड आणि कॅल्शियम यांचा समावेश करणे आवश्यक आहे.

नवजात शिशुंच्या मुखांची निगा खालीलप्रमाणे राखा:



(१)



(२)



(३)

अशाप्रकारे दातांची योग्य ती काळजी घेतल्यास सुरक्षित व आरोग्यपूर्ण प्रसूती निश्चितच अनुभवता येईल असा आम्हांस विश्वास वाटतो.

