**Zuby v těhotenství**

*Doplňte do textu tato slova. Slova neměňte.*

*BOLESTIVÁ – CITLIVOST – CHUTĚ – KONZULTOVAT – OMEZIT – PORODEM – TRPÍ – ÚNAVĚ – ÚSTECH – VÝŽIVA – ZÁNĚT – ZŮSTÁVÁ – ZVRACENÍ*

V těhotenství dochází k velkým hormonálním změnám. Tyto hormonální změny způsobují vyšší *(****1****) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_* dásní. Toxiny bakterií ze zubního plaku se snadněji dostanou do dásně. Mění se *(****2****) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_* a ženy konzumují více sladkého a kyselého.

**Negativní vliv zvracení**

Častý dávivý reflex a zvracení způsobují nižší pH v *(****3****) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*. Kyselé prostředí způsobuje demineralizaci zubní skloviny. Proto je důležité vypláchnout si po každém *(****4****) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_* dobře ústa. Některé těhotné ženy nemají dobrou ústní hygienu, kvůli *(****5****) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_* a časté nevolnosti.

**Nejčastější problémy těhotných**

Nejčastější problém těhotných je *(****6****) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_* dásní, gingivitida, kdy dásně krvácí při jídle a čištění zubů. Zanícená dáseň je zarudlá, oteklá, lesklá, někdy *(****7****) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*.

Gingivitidou *(****8****) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_* hlavně ženy, které měly problémy s dásněmi už před těhotenstvím. Zánět, který se neléčí, se šíří na kostěné zubní lůžko a závěsný aparát zubu, a vzniká parodontitida.

Během těhotenství je důležitá správná zubní hygiena a preventivní prohlídky u zubního lékaře (během těhotenství dvakrát, do 20. týdne a těsně před *(****9****) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*), protože čistý zub nemůže onemocnět.

**Odstranění zubního kamene**

Je dobré nechat si co nejdříve odstranit zubní kámen, na kterém *(****10****) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_* plak a bakterie snadněji. Používání zubních pasty a ústní vody s fluoridem posílí zubní sklovinu. Je dobré *(****11****) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_* konzumaci sladkostí.

**Vliv na chrup dítěte**

Během těhotenství může těhotná žena ovlivnit také zoubky budoucího dítěte. Velmi důležitá je zdravá *(****12****) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_* – dost vitamínů a minerálů, hlavně vápníku, fluoru, vitamínů A, C a D a vitamínů skupiny B. Budoucí maminka by měla jíst hodně ovoce, zeleniny, celozrnných výrobků, mléčných výrobků, kuřecího masa a ryb. Užívání léků by těhotná žena měla *(****13****) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_* s lékařem.

([www.osetrenizubu.cz/zuby-a-tehotenstvi/](http://www.osetrenizubu.cz/zuby-a-tehotenstvi/), upraveno)

|  |  |
| --- | --- |
| **Zuby v těhotenství** | **Teeth during pregnancy** |
| celozrnný, *m.* | wholmeal |
| citlivost, *f.*  | sensitivity |
| dávivý reflex, *m.* | gag reflex |
| chuť, *f.*  | taste |
| lesklý, *adj.*  | glossy |
| nevolnost, *f.*  | nausea |
| nízký, *adj.*  | low |
| omezit, pf.  | to reduce |
| ovlivňovat, *impf.*  | to influence, to affect |
| porod, *m.*  | delivery |
| snadno, *adv.*  | easily |
| trpět, *impf.*  | to suffer |
| únava, *f.*  | tiredness |
| vliv, *m.*  | effect, influence |
| výživa*, f.*  | nutrition |
| zarudlý, *adj.* | red (about gingiva) |
| závěsný aparát, *m.* | periodontium |
| způsobovat, *impf.*  | to cause |
| zubní lůžko, *n.* | tooth socket |
| zůstávat, *impf.*  | to stay, remain |
| zvracet, *impf.*  | to vomit |