



**HAURDUN DAUDEN EMAKUMEAK ETA 1
URTE ARTEKO HAURTXOENTZAKO AHO-
OSASUNERAKO GIDA.**

Urumea Hortz Klinika - 2023

QR kode hau eskaneatu eta gida formatu
digitalean irakurri.



A close-up, soft-focus photograph of a baby's face, showing the eye, nose, and mouth. The baby appears to be sleeping or resting. The image is used as a background for the text overlay.

LEHEN 1000 EGUNAK

Ba al zenekien haurtxoaren lehen 1.000 egunak bere garapen fisiko, kognitibo eta emozionalerako funtsezkoak direla? Haurdunaldiko 270 egunez eta haurraren bizitzako lehen eta bigarren urteari dagozkion 365 egunez hitz egiten ari gara.

Etapak honek haurraren etorkizunean eragina du bai kognitiboki eta bai fisikoki. Amarentzat eta haurarentzat ohitura onak bermatzeak haurrari aldaketa iraunkorrak sortzen lagun diezaioke, bizitzan geroago osasunean eragin dezaketenak.

Eskerrik asko lehen 1.000 egun hauengatik ama.

| HAURDUNALDIA

3 | Gida

Ainhoa Ochagavia eta
Maitane Nayaren eskutik



ZURE AHOAREN ETA HAURDUNALDIAREN ARTEKO HARREMANA

Haurdunaldian, hormona-maila igotzeak hortz-plakari erantzunean eragina izan dezake eta, ondorioz, hortz-oiak puztu eta odoldu egiten dira (gingibitisa). Periodontitis izeneko oietako gaixotasun larriago bati ere eragin diezaioke.

Frogatuta dago gaixotasun periodontalen eta haurdunaldiaren konplikazio obstetrikoen artean lotura bat egon daitekeela: osasun gingibal txarra duen emakume haurdun batek erditze goiztiarra izateko eta pisu gutxiko umea erditzeko arrisku handiagoa izan dezake.

Ahoko patologiaek goiz diagnostikatzea ezinbestekoa da. Haurdun geratu nahi duten edo asmoa duten emakume guztientzat.



Hortz-higiene-neurriak, dentistaren esku-hartzearekin batera, seguruak dira haurdunaldian, eta eraginkorrak dira bai gingibaren hantura murrizteko, bai emakumearen osasun periodontala mantentzeko. Gainera, beharrezkoak dira haurdunaldi osoan aho-osasun ona bermatzeko.

Haurdunaldian ahoko osasunaren garrantzia ezin da gutxietsi.

ZURE AHOA HAURDUNALDIA BAINO LEHEN

Haurdun geratzea pentsatzen ari bazara edo haurdunaldiaren hasierako fasean bazaude, garrantzitsua da konfidantzako dentistarengana joatea zure ahoko osasuna egiaztatzeko.

Zer egiten da ahoko azterketa batean?

- Aho-osasunean eragina izan dezakeen **historia medikoa** erregistratzea.
- **Aho barneko** azterketa:
 - **Muki-mintzak eta mihia**
 - Hortz gainazalak: eremu desmineralizatuak, **txantxarra**, etab.
 - **Ebaluazio periodontal osoa** (gingibal-hantura, odoljarioa, zundaketa, plaka...)
- Gaixo bakoitzaren arabera **higiene-neurriak** eta **eskuilatze-teknika** ezartzea.



Haurdunaldira ahalik eta ahoko osasun baldintza onenekin iristea da helburua.

ZURE AHOA HAURDUNALDIAN

Ahoa haurdunaldian gertatzen diren aldaketa fisiologiko eta hormonalek gehien eragiten duten eremuetako bat da.

Ikerketek erakusten dute barrunbeen eta gaixotasun periodontalen prebalentzia handiagoa dagoela higieine eta dieta ohiturak ezin hobeto kontrolatzen ez direnean.

Haurdunaldian gertatzen diren aldaketa fisiologiko nagusiak hauek dira: aho lehorra edo xerostomia, kapilarren iragazkortasunari eragiten dioten aldaketa hormonalak (gingibitis izateko arrisku handiagoa higieine ona ez badago).

Horrez gain, jendeak mokadu gehiago egiteko joera duen etapa da (oka eta goragalea murrizten saiatzeko edo "gogo" famatuengatik), horregatik **txantxarra izateko arriskua ere areagotu egiten da.**



Hori dela eta, **fase honetan babes-faktoreak areagotu behar ditugu** eta oso konstante izan behar dugu ohitura onak mantentzeko. Beraz, haurdunaldian eta erditzearen ondoren arazoak saihestu ditzakegu.

Ondoren, haurdunaldian gerta daitezkeen **patologia nagusiak** deskribatzen dira.

Granuloma piogenikoa

Granuloma piogenikoa haurdunaldiko bigarren edo hirugarren hiruhilekoan gertatu ohi den lesio txiki bat (<2,5 cm), gorri eta altxatua da. Normalean odoljario oparoa izaten da. Jatorria ez dago argi, baina haurdunaldi-etapan sortutako hormona-aldaketei egozten zaio, baita plaka bakterianoa eta/edo tokiko narritagarrien presentziari ere.

Tratamendua:

- Granuloman kuretaje kirurgikoarekin kentzea.
- Profesionalak plaka kentzea eta aho-higiene-neurri zuzenak ezartzea.



Hortzen higadura oka egiteagatik

Hortz-higadura haurdunaldiak eragindako oka egiteagatik esmalte edo dentina galtzea da, hortz-plakarik egon gabe. Hortz-higadura jasaten ari zarela uste baduzu, garrantzitsuen zure dentistarengana joatea da zure kasua kontrolatzeko.

Tratamendua:

Tratamendua hortzen esmaltearen erresistentzia areagotzeko higiene neurriak aplikatzean oinarritzen da:

- Jan ondoren hortzak garbitzeko 30 minutu itxaron behar da.
- Fluorurozko ahoko garbiketak erabili.
- Odontologoarekin kontsultan fluorazioak egin.
- Hortz-higadurak haurdunaldiaren ondoren tratatzen dira (xaflak, betegarriak,...)



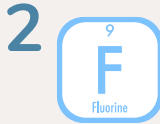
HAURDULDIAN AHOKO HIGIENE ONA IZATEKO JARRAIBIDEAK



Hortzak garbitzea

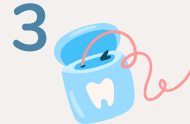
Egunean 2 aldiz gutxienez.

Eskuilatze teknika QR honetan ikusi.



Fluorra

1.400 ppm fluoruro gutxienez duen pasta erabili.



Hortz haria

Egunean behin, hobe gaez. QR honetan hortz haria erabiltzeko teknika ikus dezakezu.



Hortz arteko eskuila

Otorduen ondoren janaria kentzen laguntzeko, hortz-arteko eskuila erabili.



Elikadura

- Jan osasuntsu eta gutxitu elikagai prozesatuak (azukre erantsiekin) ahalik eta gehien.
- Mokadu asko egin behar baduzu, **hortzak maizago garbitu.**



Txantxarrerako arrisku handia baduzu

Gomendioak:

- Fluorurozko enjuagearekin ahoa garbitu.
- Fluoruratze topikoa kontsultan erabiliko dugu.
- Xilitola duen azukrerik gabeko txiklea murtxikatu.

NOIZ KONTSULTATU BEHAR DUT NIRE DENTISTARI?



943.27.24.00

609.47.40.14



Arnas txarra



Mina jateko
orduan



Oietako hantura
eta odoljarioa



Mugitzen diren
hartzak

FALSE

AHO OSASUNARI ETA HAURDUNALDIARI BURUZKO MITOAK

Haurdunaldian hartz bat galduko dut

Urte askotan esan da haurtxoek amaren hortzetatik kaltzioa xurgatzen dutela, hausturak eta txantxarrak eraginez. Hau EZ da horrela, haurrak behar duen kaltzioa jaten duzuketik dator, ez hortzetatik.

Nire oiak hanturatuko dira

Aho-higiene neurri onak ezartzen baditugu, gaixotasun periodontal gehienak (gingibitisa, periodontitisa) prebenitu ditzakegu.

Ezin ditut erradiografiak egin

Ohiko erradiografiak egitea saihesten badugu ere, patologiaren bat izanez gero (mina, barrunbeak), erradiografiak egin daitezke, honek haurrari inolako arriskurik eragin gabe. Dosi oso baxuetan eta babes neurriekin egiten dugu (berunezko mantala).

Ezin dut hartz tratamendurik egin

Guztiz segurua da haurdunaldian hartz tratamenduak egitea eta tokiko anestesikoak erabiltzea. Egin ezean, infekzioak fetuarengan eragina izan dezake.

| URTEBETE ARTEKO HAURRA

9 | Gida

Maitane Naya,
Odontopediaren
eskutikr



HAURREK TXANTXARRIK BA AL DUTE?

Hamar umetik lauk txantxarrak dituzte haurtzaroan. Beldurgarria, ezta?

Zer dira txantxarrak?

Hortzen desintegrazioa haurtzaroko gaixotasun kroniko ohikoenetako bat da.

Txantxarra azukrearen menpeko gaixotasun bat da, non ahoko mikrobiotako bakterioek azukre horiek metabolizatzen dituzte, esmaltea suntsitzen duten azidoak sortuz, hortzetan txantxarrak edo zuloak sortuz.

Haurren hortzetako txantxarrak lehen begiratuan aurkitzea zaila izan daiteke. Orban zurixka txiki gisa hasten dira, garaiz tratatzen ez badira, marroi bihurtzen dira.

Txantxarrak garaiz tratatzen ez badira, geruza sakonenetara (dentina eta mamia) heda daitezke eta mina, infekzioa eta hortzak galtzea ere eragin dezakete.

Galdera da, txantxarrak saihestu daitezke? Hortzen desintegrazioa %100 prebeni daitekeen gaixotasuna da.

Nola?

Funtsean, gure haurtxoarekin jarraitzen ditugun AHO HIGIENeko jarraibideen eta ematen dugun DIETAREN arabera da.



0-3 URTE HAURRENTZAKO HORTZEN HIGIENE GOMENDIOAK

NOIZTIK/NOIZ?

- Lehen hortzaren erupziotik.
- Egunean 2 aldiz gutxienez.



ZEREKIN?

- Eskuzko eskuila nylonezko zurdak.
- Fluorurozko hortzetako pasta (1000-1500 ppm).
- Hortz-haria.
- Silikonazko zurdak, titareak edo gasa SAHIESTU.



NOLA?

- Eskuilatze azkarra eta eraginkorra.
- Miaketa mugimenduak eta ezpaina altxatzen.
- Posizio aproposa: umea etzanda eta gu atzean.



Nola egiten
den bideo
honetan
ikusi



- 1 Goiko hortzak ondo garbitzeko, ezpaina altxa.

- 2 Eskuilatzeak azkarra eta eraginkorra izan behar du.



- 3 JTxistua bota urarekin garbitu gabe.



“Eskuila 6 urtera arte gurasoek
egin behar dute eta 8 urtera
arte zainduta”.



0-3 URTE HAURRENTZAKO DIETA GOMENDIOAK

Txantxarrak ez dira existitzen azukrerik ez badago. Honetaz gain, kontuan izan behar dugu txantxarrak izateko arriskua nabarmen handitzen dela azukreak hartzea oso errepikakorra bada.

Gure **gomendioak** hauek dira:

- Erreparatu haurrak egunero kontsumitzen dituen jakiei azukre gehigarrietarako: gosaltzeko zerealak, zukuak, edateko jogurtak, galletak, bimbo-ogia, etab. (Ez dira gozokiak soilik txantxarrak eragiten dituztenak!).
- Elikagai horien kontsumoa saihestu edo murritz (batez ere konsistentzia itsaskorra dutenak).
- Saihestu otorduen artean merienda egitea (ahal bada, gutxienez 2 ordu utzi otorduen artean).
- **Zero azukre 2 urte arte.**
- Altxatu zure haurraren goiko ezpaina maiz orban zuriak bilatzeko. Horrela hasten dira txantxar-lesioak.

Elikagaiekin mastekatzeko gogor, lehor eta zuntz murtxikatzea sustatu behar dugu, masailzur eta aurpegiko muskuluen garapen zuzena lortzeko. Horretarako, purea, bimbo-ogia... bezalako testura leunak mugatzea gomendatzen dugu, eta fruta zatika, ogitartekoak, etab.

MALOKLUSIOAK SAHIESTU AL DITUGU?

Tetinak denbora luzez erabiltzeak (adibidez, txupetea edo biberioia) zure haurraren ahoaren funtzioa eta forma alda ditzake, **maloklusioak** (edo ziztada txarrak) eraginez. Jarraibide hauek jarraitzea gomendatzen dugu:

ERABILERA MUGATU



- 18 hilabete max.
- 12 hilabetetik aurrera: edalontzi batetik ura eta esnea edaten irakatsi.



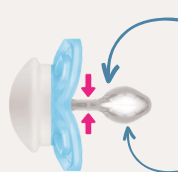
- 0-12 hilabete: erabilera mugagabea.
- 12-24 hilabete: lo egin.
- >24 hilabete: txupetea kendu.

AUKERATU TXUPETE EGOKIENA

Eratzun gabe



Ezkutu txikia eta ondo aireztatua



Lepo mehea

Fisiologikoa, malgua, silikonazko titia

Gomendatutako markak: MAM Perfect, MAM Supreme, Suavinex Zero Zero edo Suavinex Sx Pro.

TAMAINA + 6 HILABETETAN EZ HANDITU

SAHIESTU



✗ Txupeteroa



✗ Tetina biribila



✗ Tetina anatomikoa

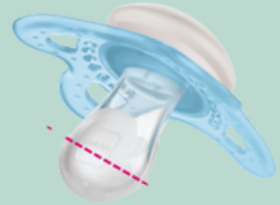
TXIKIEI TETINEN ERABILERA KENTZEKO

IPUINAK



Istoriok ugari daude haurrari txupetea uzten laguntzeko.

TETINA MOZTU



Moztu tetina puntu-lerroa adierazten den lekuan. Haurtxoak "hautsitako" txupetea zurrupatzeko interesa galduko du.

TETINA JOSI



Ahoan dauden hariak oso desatseginak dira. Tetinan jarrita haurrak txupeteari uko egingo dio.

TRANSIZIO EDALONTZIA



Aldatu botila entrenamendu edalontzira edo Learning Cup-era.

NOIZ ERAMAN BEHAR DUT NIRE HAURRA ODONTOPEDIATRA?

Munduko Pediatriako Odontologia Sozietate guztiek (SEOP, AAPD) esaten diguten bezala, pediatriako dentistarekin lehen azterketa egitea **lehen hortza ateratzen denean** edo **bizitzako lehen urtea baino lehen gomendatzen da.**

Hain adin txikitan egindako azterketa hauek osasuna lantzeko eta barrunbeak eta maloklusio batzuk benetan prebenitzeko aukera ematen digute.

Lehenengo "odontobebés" berrikuspena familiarekin egindako elkarrizketa batean datza, non aho-osasun ona izateko **informazio garrantzitsua** biltzen dugun eta zure txikiak barrunberik garatu ez dezan jarraitu behar dituzun jarraibideak azaltzen ditugu. Hortzak behar bezala **garbitzen irakatsiko** dizugu eta hortz erupzioarekin, tetinarekin, txupetea kentzearekin eta abarrekin zerikusia duten **zalantzak** argituko ditugu.

Gainerako %10a oso azterketa azkar batean datza, non hortzak, giltza, muki-mintzak eta zitzadak ebaluatzen ditugun.

Hortz-aulkian negar egitea ohikoa da 3 urtetik beherako haurrengan, baina **azterketak guztiz minik gabekoak, azkarrak eta beharrezkoak dira** zure txikia osasuntsu eta indartsu hazteko.

Txantxarrik gabeko haurtzaroa posible da.



HAUR AHO OSASUNARI BURUZKO MITOAK

FALSE

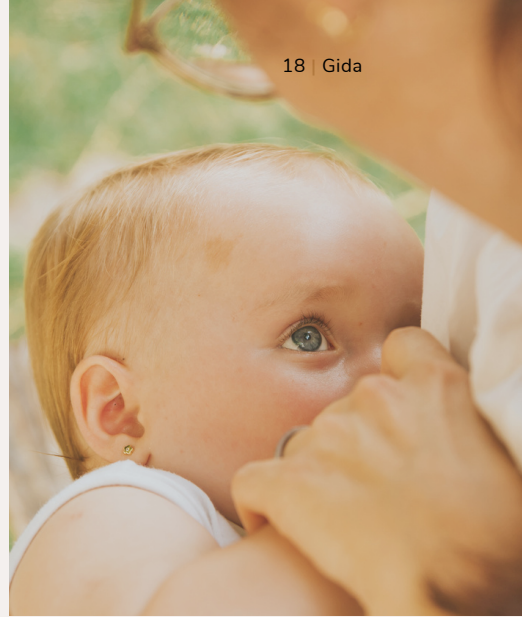
Edoskitzeak txantxarrak eragiten ditu

Edoskitzeak ez du txantxarrik sortzen eta aho-osasuneari dagokionez ere onura asko ditu, hala nola barailen hazkuntza egokia erraztea, haurraren sudurreko arnasketa estimulatzea eta maloklusioak izateko arriskua murriztea.

Txntxarren presentzia duen edozkitzen ari diren paziente baten aurrean, higie-ne-ohiturak (1000-1500 ppm fluoruro-pasta) eta dieta (dietan azukreak murriztu) berrikusi behar ditugu.

Ez da beharrezkoa haurtzaroko hortz batean barrunbe bat sendatzea, erori egingo delako.

Haurtzaroko hortzak ezinbestekoak dira ahozko funtzio normalak garatzeko (murtekatzea, irenstea). Kaltetuta badaude, min eta infekzio larriak sor ditzakete, beraz, ez dira gutxietsi behar.



Hortzen erupzioak sukarra eragiten du:

Haur batzuek hortz erupzioarekin maila baxuko sukarra izan dezaketen arren, frogatuta dago hortzak **EZ duela sukarrrik eragiten**. Zure seme-alabak sukarra badu, haren kausa bilatu behar dugu.

Gailuren bat jantzi badut, nire semeak ere eraman beharko du

Genetikak garrantzi handia duen arren, ingurumen-faktoreek eragin dezakete maloklusioen garapenean: aho/sudurreko arnasketa, mastekatzeta, irenstea, dieta mota, etab. Zure seme-alabak ziztada txarra garatzea eragin dezakete edo ez.

Jarrai gaitzazu haurren ahoko osasunari
buruzko informazio gehiago lortzeko



@urumeaclinicadental

@maitanenaya.odontopediatra

Youtube kanala



URUMEA

HORTZ KLINIKA | CLÍNICA DENTAL

Ramón M^a Lili, 7 entlo D

Donostia - San Sebastián

info@clinicadentalurumea.com

WWW.CLINICADENTALURUMEA.COM

943 27 24 00

609 47 40 14