

妊娠期及產後的牙齒健康 Pregnancy and oral health

為何妊娠期的牙齒健康很重要？

您在懷孕期間注意自己的牙齒和牙齦健康十分重要，原因包括：

- 荷爾蒙變化可能會影響牙齦，導致其出血、敏感及紅腫。這稱為「妊娠期牙齦炎」或牙齦疾病
- 牙齦炎可能造成更為嚴重的牙周（牙齦和牙槽骨）病，從而增加您罹患其它病症（例如糖尿病和心臟疾病）的風險
- 您的牙齒健康可能會影響尚在發育中寶寶的總體健康。研究表明，牙周病會導致早產或嬰兒出生體重過低。這些嬰兒早夭或患上發育問題、哮喘、耳朵感染的風險更大

我該怎樣保持牙齒和牙齦健康？

許多因素都會影響牙齒健康，包括您進食的食品種類和頻率，以及食物在牙齒表面停留的時間。生物膜（牙菌斑）在牙齒表面形成，可能含有有害細菌（病菌）。

為了保持牙齒和牙齦的健康：

- 用含氟牙膏每天至少刷牙兩次
- 仔細清潔容易沉積牙菌斑的牙齦線
- 每天使用牙線
- 在正餐 / 小食之間選擇飲水，避免頻繁飲用含糖分或酸性的飲料
- 請選擇健康食品，限制甜食或者會黏在牙齒上的食物，即使偶爾吃甜食，也應盡量在就餐時食用
- 主餐和零食之間要刷牙。如不可行，請用清水或含氟漱口水漱口

- 為了您自身的口腔健康和整體健康，以及寶寶的健康和安全，請勿吸煙或電子煙、飲酒或使用大麻

- 繼續定期接受專業口腔護理

在噁心嘔吐時，胃酸會殘留在口腔中，損傷牙齒。在嘔吐後，您可以在水中加入一茶匙蘇打粉，然後用來漱口。嘔吐後 30 分鐘內請不要刷牙。您可以用含氟漱口水來清新口氣並保護牙齒。

我在懷孕時接受專業口腔護理是否安全？

護理牙齒和牙齦是孕期健康的重要部份。

在孕期的任何階段，定期洗牙、接受牙科檢查都是安全的。請務必將懷孕一事告知您的牙醫或潔牙師。如果您口腔中有疼痛、腫脹或感染，即時求醫都可保證您和寶寶的健康。

X 光檢查、局部麻醉和藥物是安全的嗎？

您可在懷孕期間安全接受用於牙科治療的 X 光檢查和局部麻醉。如需接受 X 光檢查，牙醫診所提供的鉛製圍裙可為您和寶寶提供防護。

您在接受牙科治療時可能需要使用到某些藥物，所以請務必將懷孕一事告知牙科診所。請向牙醫、潔牙師或藥劑師查詢某種藥物對妊娠是否安全。

我如何才能確保寶寶的牙齒健康？

寶寶的牙齒在出生前就已完全形成，只是埋在牙齦中，無法看見。您可在孕期食用健康

的食品，並攝取足夠的鈣質和維生素 D 來幫助寶寶發育出強健的牙齒和骨骼。

為了避免將細菌傳播至您寶寶的口腔中：

- 每天刷牙和使用牙線
- 單獨準備一把用於測試寶寶食物的湯匙，並避免共用牙刷
- 切勿以您的嘴吮淨奶嘴，只能用肥皂和水進行清潔
- 每年至少看兩次牙醫

更多資訊

若要瞭解有關孕期和牙齒健康方面的更多資訊，請您的牙醫、潔牙師查詢，或者聯繫您當地公共衛生單位的牙齒保健計劃。

有關寶寶牙齒健康的更多資訊，請參考 [HealthLinkBC File #19 嬰幼兒牙齒護理](#)。