

임신과 구강 보건 Pregnancy and oral health

왜 임신 중의 구강 보건의 중요인가?

다음과 같은 이유로, 임신 중에 이와 잇몸을 잘 관리하는 것이 중요합니다:

- 호르몬 변화는 잇몸에 영향을 주어 피가 나고, 더 민감해지고, 붉게 붓게 할 수 있습니다. 이것을 '임신성 치은염' 또는 잇몸병이라고 합니다
- 치은염은 더 중한 치주(잇몸 및 뼈) 질환으로 발전할 수 있으며, 이는 당뇨병, 심장 질환 등 다른 질환의 위험을 높일 수 있습니다
- 여러분의 구강 건강은 태아의 전반적 구강 건강에 영향을 끼칠 수 있습니다. 연구에 따르면, 치주 질환은 조산 또는 저출산체중아의 원인이 될 수 있습니다. 이런 아기는 영아 사망 위험이 더 높거나 발달 문제, 천식, 이염 등이 생길 가능성이 더 큼니다

이와 잇몸을 건강하게 유지하려면 어떻게 해야 하나?

이는 여러분이 먹는 음식의 종류, 음식을 먹는 빈도, 음식물이 이 위에 체류하는 시간 등에 영향을 받을 수 있습니다. 이 표면에 형성되는 치태는 해로운 세균(병원균)이 함유되어 있습니다.

이와 잇몸을 건강하게 유지하려면 다음과 같이 하십시오:

- 불소가 함유된 치약으로 하루에 두 번 이상 이를 닦으십시오
- 치태가 끼는 잇몸선 주변을 잘 닦으십시오
- 매일 잇실질을 하십시오
- 식사 및 간식 시간 사이에 물을 마시십시오. 단 액체 또는 산성 음료를 자주 홀짝이는 것은 삼가하십시오
- 건강에 유익한 음식을 먹고, 달거나 이에 달라붙는 음식은 제한하십시오 가끔 단것을

먹을 경우에는 되도록 식사 시간에 먹는 것이 바람직합니다

- 식사 및 간식 후에는 이를 닦으십시오. 이것이 불가능할 경우, 물 또는 불소 함유 구강세정액으로 입안을 헹구십시오
- 여러분의 구강 건강과 전반적 건강, 아울러 아기의 건강과 안전을 위해 담배를 피우거나 베이핑을 하지 말고, 술을 마시거나 대마초를 사용하지 마십시오
- 정기적으로 전문적 치과 진료를 받으십시오

구역 및 구토는 이를 손상할 수 있는 위산이 입안에 잔류하게 할 수 있습니다. 토했을 때는 물에 베이킹소다 1 찻술을 탄 것으로 입을 헹구십시오. 30 분 동안 이를 닦지 마십시오. 불소 함유 구강세정제로 입 냄새를 제거하고 이를 보호할 수 있습니다.

임신 중인데 전문적인 치과 진료를 받는 것이 안전한가?

이 및 잇몸 관리는 건강한 임신의 중요한 일부입니다.

임신 중에 정기적으로 이를 청소하고 검진을 받는 것은 언제든지 안전합니다. 치과 의사 또는 치위생사에게 임신 중임을 알리는 것을 잊지 마십시오. 입안에 통증, 부어오름 또는 감염이 있을 경우, 본인 및 태아의 건강을 위해 즉시 치료해야 합니다.

엑스레이, 국소 마취, 약 등은 안전한가?

치과 엑스레이와 치과 치료를 위한 국소 마취는 임신 중에도 안전합니다. 엑스레이가 필요할 경우, 치과에서 쓰이는 납복은 여러분과 태아를 보호해줍니다.

치과 진료에 특정 의약품이 필요할 수도 있으므로, 임신 중이라는 사실을 치과에 알리는 것이 중요합니다. 임신 중에는 어느 약이

안전한지 확인하려면 치과 의사, 치위생사 또는 약사에게 문의하십시오.

우리 아기의 이를 건강하게 유지하려면 어떻게 해야 하나?

아기의 이는 태어나기 전에 완전히 생기지만 잇몸에 싸여 있기 때문에 겉으로 드러나지는 않습니다. 임신 중에는 건강에 유익한 음식을 먹고 칼슘 및 비타민 D 를 충분히 섭취함으로써 아기의 이와 뼈가 튼튼하게 자라도록 촉진할 수 있습니다.

아기의 입에 세균이 전염되는 것을 방지하려면 다음과 같이 하십시오:

- 매일 양치질 및 잇실질을 하십시오

- 아기가 먹을 음식을 시험할 때는 다른 손가락을 사용하고, 칫솔을 공동 사용하는 것은 삼가하십시오
- 공갈젖꼭지는 여러분 입에 넣어 닦지 말고 비누와 물로 깨끗이 세척하십시오
- 1 년에 두 번 이상 치과 검진을 받으십시오

자세히 알아보기

임신 및 구강 보건에 관해 더 자세히 알아보려면 치과 의사 또는 치위생사와 상담하거나 거주지 관내 보건소의 치과 진료 프로그램에 문의하십시오.

여러분 아기의 치아 관리에 관해 자세히 알아보려면 [HealthLinkBC File #19 영유아의 치아 관리](#)를 읽어보십시오.