

Thai kỳ và sức khỏe răng miệng Pregnancy and oral health

Tại sao sức khỏe răng miệng khi mang thai lại quan trọng?

Việc chăm sóc răng và nướu của bạn khi mang thai có vai trò quan trọng vì những lý do sau:

- Sự thay đổi nội tiết tố có thể ảnh hưởng đến nướu của bạn, khiến nướu bị chảy máu và trở nên ê buốt hơn, sưng và đỏ. Đây được gọi là tình trạng “viêm nướu khi mang thai” hoặc bệnh nướu răng
- Viêm nướu có thể dẫn đến bệnh nha chu (nướu và xương) nghiêm trọng hơn. Tình trạng này có thể làm tăng nguy cơ mắc các bệnh trạng khác, chẳng hạn như bệnh tiểu đường và bệnh tim
- Sức khỏe răng miệng của bạn có thể ảnh hưởng đến sức khỏe nói chung của em bé đang phát triển của bạn. Nghiên cứu cho thấy bệnh nha chu có thể dẫn đến sinh non hoặc trẻ sơ sinh nhẹ cân. Những em bé này có nguy cơ cao hơn về tử vong ở trẻ sơ sinh hoặc gặp các vấn đề về phát triển, hen suyễn và nhiễm trùng tai

Làm thế nào tôi có thể giữ cho răng và nướu của mình khỏe mạnh?

Răng của bạn có thể bị ảnh hưởng bởi những gì bạn ăn và tần suất bạn ăn cũng như thời gian thức ăn lưu lại trên răng. Màng sinh học (màng bám) hình thành trên răng và có thể chứa các vi khuẩn có hại (vi trùng).

Để giữ cho răng và nướu của bạn khỏe mạnh:

- Đánh răng ít nhất hai lần một ngày với kem đánh răng có chứa florua
- Làm sạch kỹ dọc theo đường viền nướu, nơi có mảng bám dính vào
- Dùng chỉ nha khoa để vệ sinh răng hàng ngày
- Uống nước giữa các bữa ăn chính và bữa ăn nhẹ. Tránh thường xuyên nhấm nháp chất lỏng ngọt hoặc đồ uống có axit
- Ăn những loại thức ăn lành mạnh và hạn chế thức ăn ngọt hoặc dính vào răng. Nếu bạn thỉnh thoảng ăn đồ ngọt, hãy cố gắng ăn chúng vào bữa ăn
- Đánh răng sau bữa ăn chính và bữa ăn nhẹ. Nếu không làm được điều này, hãy súc miệng bằng nước hoặc nước súc miệng có chứa florua
- Vì sức khỏe răng miệng và sức khỏe tổng thể của bạn, cũng như sự khỏe mạnh và an toàn của con bạn, không hút thuốc lá hoặc thuốc lá điện tử, uống rượu hoặc sử dụng cần sa
- Tiếp tục đến nha sĩ có chuyên môn để chăm sóc răng miệng định kỳ

Cảm giác buồn nôn/mắc ói và nôn/ói có thể để lại axit dạ dày trong miệng của bạn mà có thể làm tổn hại đến răng. Sau khi nôn/ói, hãy súc miệng bằng hỗn hợp gồm một thìa cà phê muối nở (baking soda) và nước. Đợi ít nhất 30 phút rồi mới đánh răng. Bạn có thể sử dụng nước súc miệng có chứa fluorua để làm thơm miệng và bảo vệ răng.

Việc sử dụng dịch vụ chăm sóc răng miệng chuyên nghiệp khi tôi đang mang thai có an toàn không?

Việc chăm sóc răng và nướu khi mang thai là một phần quan trọng để có một thai kỳ khỏe mạnh.

Việc làm sạch và kiểm tra răng định kỳ đều an toàn ở bất cứ thời điểm nào trong thai kỳ. Hãy nhớ nói với nha sĩ hoặc chuyên viên vệ sinh răng của bạn rằng bạn đang mang thai. Nếu bạn bị đau, sưng hoặc nhiễm trùng trong miệng, hãy tìm kiếm sự điều trị ngay lập tức để đảm bảo sức khỏe cho bản thân cũng như cho con của bạn.

Chụp x-quang, thuốc gây tê cục bộ và các loại thuốc có an toàn không?

Việc chụp x-quang răng miệng và thuốc gây tê cục bộ để điều trị nha khoa là an toàn trong suốt thai kỳ. Nếu cần phải chụp x-quang, tạp dề chì được sử dụng tại phòng khám nha khoa sẽ bảo vệ bạn và thai nhi.

Bạn có thể cần một số loại thuốc cho điều trị nha khoa, vì vậy điều quan trọng là văn phòng nha khoa của bạn biết rằng bạn đang mang thai. Hãy hỏi nha sĩ, chuyên viên vệ sinh răng hoặc dược sĩ của bạn để xem loại thuốc nào là an toàn trong khi mang thai.

Tôi có thể làm gì để giữ cho răng của con tôi khỏe mạnh?

Răng của con bạn đã hình thành đầy đủ trước khi bé chào đời, nhưng chúng không nhìn thấy được vì nướu bao phủ chúng. Bạn có thể giúp con bạn phát triển răng và xương chắc khỏe bằng cách ăn những thực phẩm lành mạnh trong thai kỳ và hấp thụ đủ canxi và vitamin D.

Để ngăn ngừa việc truyền vi khuẩn sang miệng con bạn:

- Đánh răng và dùng chỉ nha khoa để vệ sinh răng hàng ngày
- Dùng một thìa riêng để thử thức ăn của bé và tránh dùng chung bàn chải đánh răng
- Vệ sinh núm vú giả bằng xà phòng và nước thay vì dùng miệng của bạn
- Đến gặp nha sĩ ít nhất hai lần một năm

Để biết thêm thông tin

Để biết thêm thông tin về thai kỳ và sức khỏe răng miệng, hãy nói chuyện với nha sĩ, chuyên viên vệ sinh răng miệng của bạn hoặc liên lạc với chương trình nha khoa tại đơn vị y tế công cộng địa phương của bạn.

Để biết thêm thông tin về cách chăm sóc răng miệng cho con bạn, hãy truy cập [HealthLinkBC File # 19 Chăm sóc răng miệng cho con tuổi sơ sinh và con tuổi tập đi của bạn](#).

Để biết thêm các chủ đề của HealthLinkBC File, hãy truy cập www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-files hoặc đến đơn vị y tế công cộng tại địa phương bạn. Để có thông tin và lời khuyên y khoa không khẩn cấp tại B.C., hãy truy cập trang www.HealthLinkBC.ca hoặc gọi số **8-1-1** (miễn phí). Đối với người khiếm thính và lảng tai, hãy gọi số **7-1-1**. Có các dịch vụ dịch thuật cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.