



妊娠期與牙齒保健 Pregnancy and Dental Health

為什麼妊娠期的牙齒健康很重要？

孕婦一定要注意自己的牙齒和牙齦健康，原因包括：

- 妊娠期的荷爾蒙變化可能會使孕婦的牙齦變得敏感、紅腫。這稱為「妊娠期牙齦炎」或牙齦疾病。
- 牙齦炎如得不到良好的口腔護理，會造成更為嚴重的牙周（牙齦和牙槽骨）病。
- 不良的牙齒健康可能會影響您尚在發育中的寶寶。研究顯示，牙周病與嬰兒早產或出生體重不足之間存在關聯。這些嬰兒患上發育問題、哮喘、耳朵感染的機率更高，早夭的風險也更大。

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，包括您攝入食物和飲料的種類、頻率以及食物和牙菌斑在牙齒表面停留的時間。牙菌斑是一層含有細菌的薄膜。

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。
- 每天睡前使用牙線。
- 在每餐之間飲水。避免頻繁飲用含糖分的飲料。
- 進食之後要刷牙。如不可行，請用清水或含氟漱口水漱口。
- 請選擇健康食品，限制甜食或者會黏在牙齒上的食物，並盡量在就餐時食用甜食。
- 孕期請勿吸煙或飲酒。

孕吐時，嘔吐物中的胃酸會殘留在口腔中。嘔吐後 30 分鐘內請不要刷牙。因為刷牙時，胃酸可能會腐蝕牙釉質。您可以用清水漱口，或者可在水中加一茶匙蘇打粉。您還可以用含氟漱口水來清新口氣並保護牙齒。

孕期是否應看牙醫？

孕期對牙齒和牙齦進行護理是孕期健康的重要內容。

定期進行洗牙和牙科檢查在孕期的任何時候都是安全的。請務必將懷孕一事告知您的牙醫或牙齒保健專家。口腔中的任何疼痛、腫脹或感染都應立即予以治療，以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？

孕婦可以安全地進行用於牙科治療的 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以為您和寶寶提供防護。

某些藥物可能無法在孕期安全地使用。若需瞭解一種藥物對孕婦是否安全，請諮詢您的藥劑師、牙醫和/或醫護人員。進行緊急牙科護理時可能需要使用某些藥物，所以務必要將懷孕一事告知您的牙科診所。

怎樣保證寶寶的牙齒健康？

寶寶的牙齒在出生前就已形成，只是埋在牙齦中，無法看見。您可以通過在孕期食用健康的食品並攝取足量的鈣質和維生素 D 來幫助寶寶發育出強健的牙齒和骨骼。

在產後繼續關注您的牙齒健康很重要。因為引起齲齒的細菌可能通過唾液傳遞給您的寶寶。

為了避免將細菌傳遞至您寶寶的口腔中：

- 每天都要刷牙並使用牙線。
- 請單獨準備一把用於測試寶寶食物的湯匙，避免共用牙刷。
- 寶寶使用的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

若要瞭解有關孕期及產後牙齒保健方面的更多資訊，請諮詢您的牙醫、牙齒保健師，或者聯繫您當地公共衛生單位的牙齒保健項目。

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

如需查找有關更多話題的HealthLinkBC文檔，請瀏覽 www.HealthLinkBC.ca/healthfiles 網頁，或訪問您當地的公共衛生單位。如需在卑詩省內獲取非緊急健康資訊和建議，請訪問 www.HealthLinkBC.ca，或致電 **8-1-1**（免費電話）。失聰和弱聽人士如需協助，請致電**7-1-1**。若您需要，我們亦可提供**130**多種語言的翻譯服務。