



Thai Nghén và Sức Khỏe Răng Miệng Pregnancy and Dental Health

Tại sao vấn đề sức khỏe răng miệng thì quan trọng trong lúc mang thai?

Chăm sóc răng và nướu răng của bạn trong lúc mang thai là điều quan trọng vì các lý do sau đây:

- Các thay đổi về nội tiết tố trong lúc mang thai có thể ảnh hưởng đến nướu răng của bạn khiến chúng trở nên nhạy cảm hơn, bị sưng và bị đỏ. Điều này được gọi là “viêm nướu răng lúc mang thai” hoặc bệnh nướu răng.
- Viêm nướu răng có thể dẫn đến việc bị bệnh nha chu nghiêm trọng hơn (bệnh của nướu và của xương) nếu không chăm sóc răng tốt.
- Sức khỏe răng miệng kém có thể ảnh hưởng đến sức khỏe của đứa con trong bụng mẹ. Nghiên cứu cho thấy có thể có mối liên hệ giữa bệnh nha chu và việc sinh con thiếu tháng hoặc sinh con có số cân thấp. Các em bé này có nhiều rủi ro bị các vấn đề về sự phát triển hơn, bị suyễn, nhiễm trùng lỗ tai, và có thể có nhiều rủi ro chết khi còn bé.

Làm thế nào tôi có thể giữ cho răng và nướu của tôi được tốt?

Răng của bạn có thể bị ảnh hưởng bởi việc bạn ăn và uống những gì, bạn ăn uống thường xuyên như thế nào, thực phẩm lưu lại trên răng của bạn trong thời gian bao lâu, cũng như cao răng đóng bao lâu trên răng của bạn. Cao răng là màng phim mỏng có chứa vi khuẩn.

Để giữ cho răng và nướu răng của bạn được tốt:

- Đánh răng ít nhất hai lần mỗi ngày với kem đánh răng có chứa chất fluoride.
- Làm sạch cẩn thận đường chân răng nơi cao răng bám dính.

- Dùng chỉ nha khoa cọ răng mỗi ngày trước khi đi ngủ.
- Chọn uống nước lọc trong các bữa ăn chính và ăn dặm. Tránh việc thường xuyên nhấp nháp các thức uống ngọt.
- Đánh răng sau bữa ăn chính và sau khi ăn vặt xong. Nếu điều này không thể được, hãy dùng nước để súc miệng hoặc súc miệng bằng thuốc fluoride.
- Ăn thực phẩm lành mạnh và hạn chế thực phẩm ngọt hoặc thức ăn dính răng. Nếu quý vị thỉnh thoảng ăn đồ ngọt, cố gắng ăn chúng trong bữa ăn.
- Không hút thuốc hay uống rượu khi có thai.

Nôn và ói trong lúc mang thai có thể để lại chất axit của bao tử trong miệng của bạn. Không đánh răng trong 30 phút sau khi ói. Chất axit trong bao tử kết hợp với việc đánh răng có thể làm mòn men răng của bạn. Súc miệng bằng nước, hoặc pha một muỗng cà phê baking soda với nước. Bạn cũng có thể dùng nước súc miệng có chất fluoride để miệng được sạch và bảo vệ răng của bạn.

Tôi có nên gặp nha sĩ trong lúc mang thai hay không?

Chăm sóc răng và nướu răng trong lúc mang thai là một phần quan trọng của việc mang thai khỏe mạnh.

Thường xuyên làm sạch răng và kiểm tra răng miệng bất cứ lúc nào cũng an toàn trong thời gian mang thai. Hãy chắc chắn nói với nha sĩ hoặc người làm vệ sinh răng miệng là bạn có thai. Bất cứ sự đau, sưng hoặc nhiễm trùng nào

trong miệng phải được chữa trị ngay lập tức để giữ cho bạn và con bạn được mạnh khỏe.

Chụp hình quang tuyến, gây tê cục bộ và uống thuốc có an toàn hay không?

Chụp quang tuyến răng và gây tê cục bộ để chữa răng có thể thực hiện một cách an toàn trong lúc có thai. Nếu cần phải chụp hình quang tuyến, miếng tạp dề bằng chì được dùng tại văn phòng nha sĩ sẽ bảo vệ cho bạn và con của bạn.

Một số thuốc có thể không an toàn để dùng trong lúc có thai. Hỏi dược sĩ, nha sĩ và/hoặc người làm vệ sinh răng miệng cho bạn để biết xem thuốc có an toàn để uống trong lúc có thai hay không. Nếu bạn cần chăm sóc răng khẩn cấp, một số thuốc có thể phải dùng, vì vậy điều quan trọng văn phòng nha sĩ phải biết bạn đang có thai.

Làm thế nào để tôi giữ cho răng của con tôi được tốt?

Răng của con quý vị đã hình thành đầy đủ trước khi sanh, nhưng chúng không được nhìn thấy vì nướu răng đã che lại. Bạn có thể giúp con của mình có được hàm răng mạnh khỏe và xương cứng chắc bằng cách ăn thực phẩm tốt cho sức khỏe trong lúc mang thai và cơ thể có đủ chất vôi và sinh tố D.

Sau khi con bạn chào đời, điều quan trọng phải tiếp tục chăm sóc sức khỏe răng miệng của bạn. Vi khuẩn gây sâu răng có thể truyền sang cho con của bạn qua nước miếng.

Để ngăn ngừa vi khuẩn truyền lây sang miệng của con bạn:

- Đánh răng và dùng chỉ nha khoa cọ răng mỗi ngày.
- Dùng một cái muỗng khác để thử đồ ăn của con bạn, và tránh dùng chung các bàn chải đánh răng.
- Nếu bạn đã chọn dùng núm vú giả cho em bé ngậm (pacifier), hãy rửa sạch nó bằng xà phòng và nước thay vì dùng miệng của bạn.
- Gặp nha sĩ ít nhất một năm hai lần.

Để biết thêm thông tin

Để biết thêm thông tin về vấn đề thai nghén và sức khỏe răng miệng, hãy hỏi nha sĩ, nhân viên chuyên làm sạch răng của quý vị, hoặc liên lạc với chương trình nha khoa của đơn vị y tế công cộng tại địa phương quý vị.

Để biết thêm thông tin về việc chăm sóc răng cho đứa bé của quý vị, xin xem [HealthLinkBC File #19 Chăm Sóc Răng cho Đứa Con Sơ Sinh và Mối Chập Chững Biết Đi Của Quý Vị.](#)