Traditional Chinese - Number 38b
July 2021

妊娠期及產後的牙齒健康
Pregnancy and Dental Health

為什麼妊娠期的牙齒健康很重要？

懷孕人士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影響牙齦，導致其出血、敏感、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，從而增加您罹患其他病症（例如糖尿病和心臟疾病）的風險
- 不良的牙齒健康可能會影響您尚在發育中寶寶的口腔健康。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（病菌）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
- 沿著牙齦和牙齒連接處，仔細清潔牙菌斑沈積
- 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和 / 或酸味的飲料
- 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
- 進食之後要刷牙。如不可行，請用清水或含氟漱口水漱口
- 孕期不要吸煙 / 吸電子煙、飲酒、吸食大麻製品
- 繼續定期接受專業口腔護理

孕吐時，嘔吐物中的胃酸會殘留在口腔中，損傷牙齒。孕吐後，您可以用清水漱口，或者可在水中加一茶匙蘇打粉。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。

孕期接受專業口腔護理是否安全？

對牙齒和牙齦進行護理是孕期健康的重要內容。

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？

懷孕人士可以安全地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以為您和寶寶提供防護。

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牙科診所。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。

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形成，只是埋在牙齦中，無法看見。您可以透過在孕期食用健

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。要防止將細菌傳入寶寶口中，請務必：

- 每天刷牙並使用牙線
- 單獨準備一把用於測試寶寶食物的湯匙，並避免共用牙刷
- 寶寶使用的奶嘴只能用肥皂和水進行清潔，您切勿吮吸
- 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。