

## Thai kỳ và Sức khỏe Răng miệng Pregnancy and Dental 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 khi mang thai có thể ảnh hưởng đến nướu của bạn, khiến nướu bị chảy máu, 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 (ví dụ như bệnh tiểu đường và bệnh tim)
- Sức khỏe răng miệng kém có thể ảnh hưởng đến sức khỏe răng miệng nói chung của em bé đang phát triển của bạn. Nghiên cứu cho thấy có thể có mối liên hệ giữa bệnh nha chu và việc sinh con thiếu tháng hoặc nhẹ cân. Những em bé này có nguy cơ cao hơn là sẽ gặp các vấn đề về phát triển, hen suyễn, nhiễm trùng tai và có thể có nguy cơ cao hơn về tử vong ở trẻ sơ sinh

### 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 uống, tần suất bạn ăn và uống, thời gian thức ăn lưu lại trên răng và thời gian mảng bám tích tụ trên răng. Mảng bám răng là một lớp màng dính có chứa vi khuẩn (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

- Chọn uống nước giữa các bữa ăn chính và bữa ăn nhẹ. Tránh thường xuyên nhấm nháp chất lỏng ngọt và/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
- Không hút thuốc/dùng thuốc lá điện tử, uống rượu bia hoặc sử dụng cần sa khi mang thai
- Tiếp tục đến nha sĩ có chuyên môn để chăm sóc răng miệng định kỳ

Cảm giác buồn nôn/mắc ói và nôn/ói mửa trong thai kỳ 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 nước hoặc hỗn hợp gồm một thìa cà phê muối nở (baking soda) pha với 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?

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 miệng 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 miệng của bạn rằng bạn đang mang thai. Bất kỳ tình trạng đau, sưng hoặc nhiễm trùng nào trong miệng của bạn đều cần được điều trị ngay lập tức để đảm bảo sức khỏe cho bạn và con mình.

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

Chụp X-quang răng miệng và thuốc gây tê cục bộ để điều trị nha khoa có thể được cung cấp một cách an toàn trong thai kỳ. Nếu cần phải chụp X-quang, tạp đề chì được sử dụng tại phòng nha sẽ bảo vệ bạn và thai nhi.

Bạn có thể cần một số loại thuốc để điều trị răng miệng, vì vậy điều quan trọng là phòng nha của bạn biết rằng bạn đang mang thai. Hãy hỏi dược sĩ, nha sĩ và/hoặc chuyên gia chăm sóc sức khỏe 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 bé đã hình thành đầy đủ trước khi bé chào đời, nhưng không nhìn thấy được vì nướu bao phủ chúng. Bạn có thể giúp em bé 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 em bé:

- Đánh răng và dùng chỉ nha khoa để vệ sinh răng bạn mỗi ngày
- Dùng thìa khác để thử thức ăn của bé và tránh dùng chung bàn chải đánh răng
- Nếu bạn đã chọn sử dụng núm vú giả, hãy vệ sinh nó 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 hệ 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 bé, hãy xem [HealthLinkBC File # 19 Chăm sóc Răng miệng cho Con tuổi Sơ sinh và Con tuổi Đi chập chững của Bạn](#).