



懷孕期間使牙齒 更為健康的秘訣

孕婦牙齒健康， 胎兒更多裨益。

孕婦在懷孕期間，身體會出現多種變化，口腔也不例外。正如一位牙醫所說，孕婦在懷孕期間，控制牙齒疾病，是十分重要的。溫哥華沿岸衛生局轄下「溫哥華公共健康牙齒計劃」的牙醫格斯比醫生(Dr. Pam Glassby)說：「孕婦在懷孕期間保持口腔健康，對於孕婦和胎兒的健康，是十分重要的！」格斯比醫生還說：「在懷孕期間，孕婦嘔吐、渴望進食甜味食品以及賀爾蒙的改變，會漸漸影響牙齒健康。口腔內的細菌會傳到體內各部位。一些研究顯示，牙周(牙肉)病與嬰兒出生的體重偏輕，是互有關連的。」

牙肉疼痛、浮腫和流血(一般稱為牙齦炎)，是準媽媽常遇到的問題。根據牙周病專家及卑詩省牙科協會會員服務部聯合總監葛德醫生(Dr. Tim Gould)解釋：「許多婦女在懷孕期間，由於賀爾蒙的變化，會出現重大的發炎反應，因而當孕婦刷牙時，便會刺激牙肉，引致出血。盡快診斷和治療牙肉疾病，可以控制病況，有助促進身體健康。」

格斯比醫生也贊同這個說法，並說：「愈多預防措施、愈快控制牙科疾病，便愈有益處。」首先的做法就是去見牙醫。如果你正懷孕或有意懷孕，便應該考慮預約牙醫，以檢查牙齒。格斯比醫生說：「定期到牙醫診所檢查牙齒，有助監察口腔健康，讓牙醫指導妳如何護理牙齒，預防牙患。」他又說：「孕婦如能改善牙齒健康，對自己的整體健康、產前護理和寶寶將來的牙齒健康，均有所裨益。」

維持良好的個人牙齒護理習慣。每天用含有氟化物(fluoride)的牙膏刷牙兩次，每天至少用牙線一次。

如果你正面對嚴重的咽反射情況，牙醫可能會建議妳用少量起泡、含有氟化物(fluoride)牙膏刷牙，並應選用細頭牙刷。

如果你有孕吐情況，應以食用蘇打粉(baking soda)與水勻和，然後嗽口，以保護牙齒的法瑯質。

考慮選擇飲食以及在何時進食。例如：限制自己只在進餐時才吃含糖食品，寧可飲水或低脂奶而不喝其他飲品，選吃水果而不飲果汁。

如果你正在懷孕或有意懷孕，應到牙醫診所檢查牙齒。妳的牙醫會與妳共同監察口腔健康，並建議妳如何減少牙患的機會。

總要讓牙醫知道妳可能要服用的藥物。

妳的牙齒健康，至為重要！

若要了解更多資料，請諮詢牙醫或瀏覽網址：yourdentalhealth.ca