



怀孕期的口腔保健

怀孕期间的女性应该注意牙齿的健康

在怀孕期间，你的身体会有很多改变，其中包括牙齿。怀孕的时候，由于体内的激素（荷尔蒙）增加，牙龈会变红变肿，这种情况叫做**怀孕期牙龈炎**。如果你不定时刷牙和不用牙线清洁牙齿，就会导致牙齿和牙龈周围形成有害的牙菌斑，导致牙龈炎和蛀牙。

保持口腔健康的小建议

- 餐后睡前都要刷牙。
- 每天至少用牙线清洁牙齿一次，去除牙龈周围的牙菌斑。
- 如果牙龈受伤，你仍然要刷牙或用牙线清洁牙齿。并应去看牙医。牙医和牙科卫生师会教导和帮助你预防牙龈炎。
- 不要随便服用药物，包括止痛药和抗生素。因为有些药物对胎儿是有害的。如果你要服用药物，必需遵照牙医或医生的指引。
- 注意你的饮食。少吃含糖的零食，例如：糕点和糖果。餐后或吃完零食后都要刷牙。
- 如果你有任何问题都应该咨询你的医生或牙医。



什么时候应去看牙医

去看牙医的最佳时间是怀孕中期（第二孕期）。大部份怀孕的女性在这段时间内，身体状态是最适合去看牙医。

怀孕的第一个月到第三个月（第一孕期）

这段时间不适合进行口腔诊治，例如：口腔检查、补牙、拔牙等。除了普通的清洁牙齿或紧急的非治不可的口腔疾病，否则不必去看牙医。普通口腔治疗可以等到怀孕的第四个月到第六个月再做。

怀孕的第四个月到第六个月（第二孕期）

这段时间适合进行口腔诊治例如：口腔检查、补牙、拔牙、牙周护理、根管治疗和急需要的X光照片。怀孕的女性在照X光的时候，应该穿戴有领铅质围裙，以便保护胎儿。其它口腔诊治，例如：牙套、搭牙桥及其它大部份手术都应该等产后再进行。

怀孕的第七个月到第九个月（第三孕期）

如果你因长时间坐在牙椅上，而感到不舒服时，口腔诊治的时间应缩短或等产后再进行。