



# 懷孕期的口腔保健

## 懷孕期間的女性應該注意牙齒的健康

在懷孕期間，你的身體會有很多改變，其中包括牙齒。懷孕的時候，由於體內的荷爾蒙增加，牙齦會變紅變腫，這種情況叫做**懷孕期牙齦炎**。如果你不定時刷牙和不用牙線清潔牙齒，就會導致牙齒和牙齦周圍形成有害的牙菌斑，導致牙齦炎和蛀牙。



### 保持口腔健康的小建議

- 餐後睡前都要刷牙。
- 每天至少用牙線清潔牙齒一次，去除牙齦周圍的牙菌斑。
- 如果牙齦受傷，你仍然要刷牙或用牙線清潔牙齒，並應去看牙醫。牙醫和牙科衛生師會教導和幫助你預防牙齦炎。
- 不要隨便服用藥物，包括止痛藥和抗生素，因為有些藥物對胎兒是有害的。如果你要服用藥物，必需遵照牙醫或醫生的指引。
- 注意你的飲食。少吃含糖的零食，例如：糕點和糖果。餐後或吃完零食後都要刷牙。
- 如果你有任何問題都應該諮詢你的醫生或牙醫。

### 什麼時候應去看牙醫

去看牙醫的最佳時間是懷孕中期（第二孕期）。大部份懷孕的女性在這段時間內，身體狀態是最適合去看牙醫。

#### 懷孕的第一個月到第三個月（第一孕期）

這段時間不適合進行口腔診治，例如：口腔檢查、補牙、拔牙等。除了普通的清潔牙齒或緊急的非治不可的口腔疾病，否則不必去看牙醫。普通口腔治療可以等到懷孕的第四個月到第六個月再做。

#### 懷孕的第四個月到第六個月（第二孕期）

這段時間適合進行口腔診治例如：口腔檢查、補牙、拔牙、牙周護理、根管治療和急需要的X光照片。懷孕的女性在照X光的時候，應該穿戴有領鉛質圍裙，以便保護胎兒。其它口腔診治例如：牙套、搭牙橋及其它大部份手術都應該等產後再進行。

#### 懷孕的第七個月到第九個月（第三孕期）

如果你因長時間坐在牙椅上，而感到不舒服時，口腔診治的時間應縮短或等產後再進行。