

## 怀孕期间的牙齿护理



怀孕是女性身体发生重大变化的时期，包括口腔健康的变化。这本患者信息手册提供了有关如何在怀孕期间照顾牙齿并保持牙齿健康的重要信息。

## 怀孕对口腔健康的影响

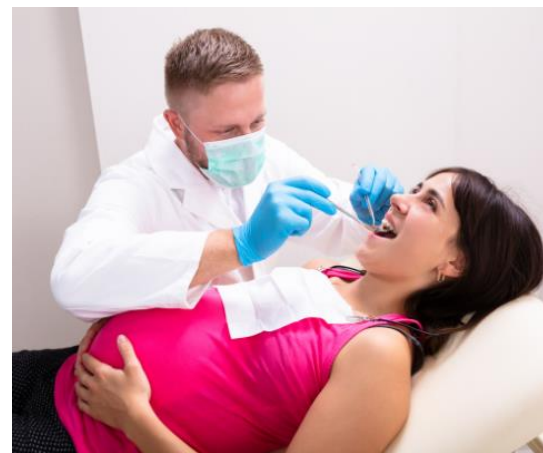
在怀孕期间，荷尔蒙的变化会增加某些口腔健康问题的风险，包括牙龈疾病、蛀牙和蛀牙。此外，晨吐和胃酸倒流会使牙齿暴露在酸含量增加的环境中，这会侵蚀牙釉质并导致敏感和蛀牙。

## 孕期牙齿护理小贴士

以下是一些帮助您在怀孕期间照顾牙齿和牙龈的提示：

### 去看牙医

在怀孕前和怀孕期间去看牙医很重要，以确保您的牙齿和牙龈健康。让您的牙医知道您怀孕了，以便他们在治疗期间采取任何必要的预防措施。定期清洁牙齿和检查有助于预防牙龈疾病和蛀牙。



### 定期刷牙和使用牙线

每天用含氟牙膏刷牙两次，每天至少使用牙线一次。

如果您出现孕吐，请尝试在呕吐后用水或漱口水漱口，以帮助减少牙齿接触酸。

## 吃健康的饮食

健康饮食对您和您的宝宝的健康都很重要，也有助于促进良好的口腔健康。选择富含钙的食物，如乳制品和绿叶蔬菜，以帮助保持牙齿和骨骼强壮。避免含糖和酸性食物和饮料，这会增加蛀牙的风险。



## 使用漱口水

使用抗菌漱口水可以帮助杀死细菌并降低牙龈疾病的风险。但是，在怀孕期间使用任何漱口水之前，请务必咨询您的牙医或医疗保健提供者。

## 管理孕吐

如果您出现孕吐，请尝试全天少食多餐，以帮助防止恶心。呕吐后避免立即刷牙，因为酸会削弱牙釉质。相反，用水或漱口水漱口，并在刷牙前至少等待 30 分钟。



## 考虑牙科治疗

如果您在怀孕期间需要牙科治疗，与您的牙医和医疗保健提供者讨论风险和益处非常重要。一些治疗，如常规清洁和

填充，通常被认为是怀孕期间安全的。但是，其他治疗，例如牙科X射线和某些药物，可能需要推迟到分娩后。

## 结论

怀孕是女性身体发生重大变化的时期，包括口腔健康的变化。荷尔蒙变化、孕吐和胃酸倒流会增加牙龈疾病、蛀牙和蛀牙的风险。但是，通过定期去看牙医，定期刷牙和使用牙线，健康饮食，使用漱口水，管理孕吐以及考虑牙科治疗，您可以帮助在怀孕期间保持牙齿和牙龈健康。如果您对怀孕期间的口腔健康有任何担忧，请咨询您的牙医或医疗保健提供者。