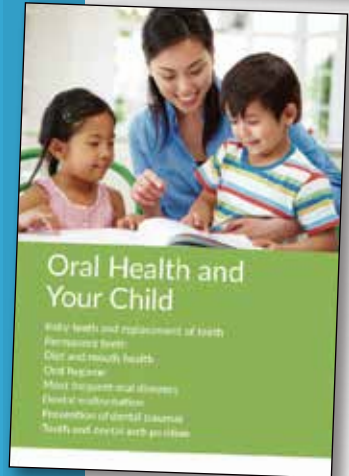
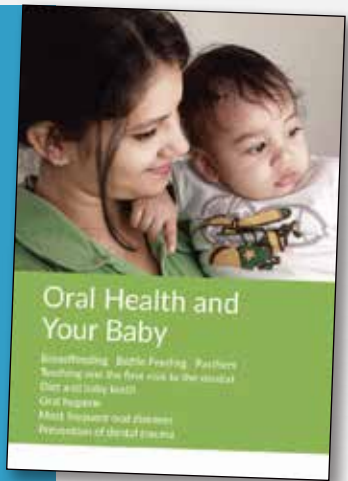


准妈妈口腔健康:

孕期坚持看牙医
孕妇常见口腔疾病
口腔健康建议·

婴儿口腔健康:

母乳喂养 奶粉喂养 安抚奶嘴
出牙与第一次检查牙齿
饮食与乳牙
口腔清洁
常见口腔疾病
预防口外伤



Dóris Rocha Ruiz DDS, MSc
Sônia Groisman DDS, MSc, PhD
Valerie Wordley BDS
Raman Bedi BDS, MSc, DDS, FDSRCS(Ed),
FDSRCS(Eng), FGDP, FFPH, Doctor of Science
(Univ. Bristol), Doctor of Humane Letters
(AT Still Univ., Arizona)

如果你觉得这本手册有用，请和世界儿童口腔基金会一起捐助全世界残疾儿童，让这些儿童也能够拥有日常口腔护理以及一生的灿烂笑容。



世界儿童牙科基金会
global child dental fund

Email: info@gcdfund.org Visit: www.gcdfund.org

Global Child Dental Fund, Rooms 329-331, 26-29 Drury Lane,
London WC2B 5RL Registered charity no: 1125850 (England & Wales)



准妈妈口腔健康 实用手册

孕期坚持看牙医

孕妇常见口腔疾病

口腔健康建议

如何使用本手册

孕期是准妈妈为宝宝规划美好未来的最佳起点。这本手册会向各位展示怀孕时孕妇的牙齿和牙龈会如何改变，如何应对这些身体的变化，以及准妈妈保护牙齿的行为会如何影响自身健康及宝宝牙齿成长。

本系列三本手册实用易懂，建议您全部读一遍，将为你提供如何保护全家口腔健康的总结。

如果你觉得这本手册有用，请和世界儿童口腔基金会一起捐助全世界困难儿童，让这些儿童也能够拥有日常口腔护理以及一生的灿烂笑容。



世界儿童牙科基金会

global child dental fund

www.gcdfund.org



准妈妈的孕期健康是宝宝健康的先决条件之一，你保护自己口腔的方式会直接影响孩子的口腔健康，并且通常情况下，母亲口腔健康状况较差的，她的孩子也会有口腔问题。口腔问题会导致疼痛和各种压力，会影响孩子生长发育及身心健康的全面发展。孩子长大后，通常会效仿父母的口腔保健习惯，所以在宝宝未出生时，你就应该养成良好的口腔护理习惯。


怀孕时期看牙医

妇女怀孕后，不仅需要定期产检，还需要检查口腔状况，牙医会告诉你如何预防并处理孕期口腔问题，改善准妈妈及宝宝的健康与生活质量。

最理想情况下，每位女性都应该从童年开始了解这些信息并接受口腔预防服务。最起码在孕期，每位准妈妈必需获得充足的口腔护理。这些口腔护理可以有效避免侵入性牙科治疗发生并减少可能存在的并发症，比如疼痛、炎症或者孕期口腔感染，无论是那种情况，都会扰乱准妈妈人生中最重要时刻。

我们建议每位孕妇定期进行口腔健康检查，预防如龋齿和牙龈问题等口腔疾病并及时获得治疗。在妇女孕期的各个阶段，牙医都可以提供安全必要的牙科治疗，事实上，如果忽略口腔健康，推迟必要的手术，口腔疾病不仅会对准妈妈造成伤害，还会影响腹中胎儿的健康。

合理安排口腔检查时间，轻松面对牙医而不用为没时间发愁，建议你看牙医时避开孕吐阶段。



您的舒适体验是关键，
如果您感到如何不适，
请告诉您的牙医。

孕妇确实是一个需要特殊护理的群体，所以看牙医时，牙医会根据孕妇口腔健康建立一份完整的病例，您会被问到一些关于现有或者以前接受过的治疗用药史以及看牙史。准妈妈提供产检医生的名字和联系方式给牙医，有需要时，牙医可以立即与他们联系。

你的舒适度是你拥有一次愉快看牙经验的关键。如果躺在牙椅上，如有任何的不适，都应该立即和牙医沟通。怀孕后，你的肚子会越来越大，此时坐正或者是向左侧侧躺是最舒适的姿势，医务人员还可以在你身体左侧放一个小枕头抬高臀部10厘米左右让你更舒适。

人们认为妊娠中期是孕妇接受牙科治疗的最佳时期，但其实我们没有证据证明在妊娠期的其它阶段，孕妇接受预防性或者修复性牙科治疗会对母亲或者胎儿有害。

为了安全起见，牙医可以在牙科手术的前后采集血压、脉搏及心跳等重要数据。如果女性在怀孕前患有糖尿病或者患有妊娠期糖尿病，牙医需要在牙科手术前后测量孕妇的血糖指数，必要时刻还可以与孕妇的内分泌医生及产科医生联系。

怀孕时常见口腔问题

怀孕时口腔状况的变化很大，包括唾液变化、牙龈炎（牙龈感染出血）、牙龈增生（牙龈凹陷或泛红）、化脓性肉芽肿（牙龈浮肿）、龋齿（蛀牙）以及牙齿磨蚀。

龋齿/蛀牙

龋齿或者蛀牙，就是一战口腔细菌、糖与牙齿的一场化学-细菌磨蚀战。龋齿是可以预防的，不过任由龋齿发展，它们就会给你带来疼痛、红肿及感染。

孕妇必须了解，孕期口腔状况的变化并不是因为牙齿本身发生变化。孕妇患有龋齿，多数是与饮食变化、缺乏口腔护理、口腔细菌变化或者孕吐等有关。

为了在孕期预防蛀牙，牙医会根据孕妇的需要作出相应的治疗，比如根据口腔状况制定常规口腔检查，提供专业洗牙，使用氟化物和洗必泰预防蛀牙以及提供饮食建议与家庭口腔护理知识。

牙齿磨蚀

牙齿磨蚀就是没有细菌作用的牙齿磨损，产生原因为孕期频繁呕吐，或者是摄入酸性食物，从而导致牙齿对冷热敏感。

牙齿磨蚀由于牙釉质和/或牙本质的流失，形成光亮、平滑的牙齿表面。

根据不同程度的缺失，牙齿磨蚀会导致冷热敏感、疼痛甚至牙齿外观受损。为了预防这种情况，牙医会为孕妇制定风险评估表，如果孕妇有孕吐反酸现象，牙齿侵蚀的风险就会增加。牙医可以用氟化物涂抹来防止磨蚀，如果磨蚀很严重，牙医可以采取牙齿修复手术进行修补。

牙龈炎以及牙周疾病

怀孕会让孕妇的牙龈以及其他支撑牙齿的软组织更容易发炎症及红肿，这种疾病被称作是牙周病。这种疾病产生原因是孕妇体内荷尔蒙变化影响口腔细菌群（唾液以及牙龈液）。患有糖尿病的孕妇更容易患牙周疾病。

牙龈的红肿被称为牙龈炎，孕妇普遍会得这类疾病，如果孕妇合理刷牙并用牙线清洁牙齿，患牙龈炎的风险会有效降低。

如果牙龈红肿感染无法得到有效控制，就会导致支撑牙齿的骨质流失，这就是牙周炎。研究显示患有牙周疾病的孕妇更有可能患有妊娠期高血压，早产并生出不足重的婴儿。请记住，产生牙周疾病的原因并不是怀孕，而是不完善的口腔护理。

牙龈增生与化脓性肉芽肿

怀孕时期女性荷尔蒙的变化与牙龈增厚相关，牙龈增厚就是牙龈过长过厚。口腔内部的状况，如细菌膜、牙结石以及口腔修复体突出都会刺激并加重牙龈形成化脓性肉芽肿。化脓性肉芽肿是一种良性的但发展十分迅速的病变，通常在孕期头三个月发作，病情会一直延续到孕后期。

良好的口腔护理系统可以有效地将诱发各种形态牙龈增生的可能性降到最低。通常而言，妇女生育后，化脓性肉芽肿就会萎缩；但想要痊愈，还是需要手术切除增生部分。孕妇必须警惕化脓性肉芽肿的发生，因此专业的检查就显得尤为重要。

口腔干燥症

一些孕妇也许会遭受阶段性口腔干燥症，与怀孕相关的荷尔蒙变化也许是口腔干燥症的原因之一。口腔医生建议孕妇可以更频繁的喝水并嚼含有木糖醇的口香糖（无蔗糖）来缓解干燥症状。

经常使用含氟牙膏和漱口水能够修复牙齿的矿物质，减少龋齿风险并改善牙齿局部敏感。



平衡的饮食与必需营养的摄入，
对于保护健康十分关键。

口腔健康建议

改变日常习惯无疑是一项十分具有挑战的任务，而孕期就是养成良好口腔习惯的最佳开端。

什么时候是照顾孩子牙齿的最佳时期呢？答案是，孕期。孕期良好的口腔健康，免受牙齿或牙周疾病困扰会显著改善孕妇整体的身体状况。

饮食

富含各类营养的均衡饮食对孕妇的身体健康至关重要。如果孕妇在孕期头三个月营养状况不佳，导致胚胎发育关键时期的荷尔蒙和营养环境跟不上胚胎发育，就会直接影响胎儿重量和胎儿健康状况。孕中期和孕后期母体若持续营养不良，就会严重损伤胚胎的生长和发育。

孕妇饮食与婴儿的牙齿也密切相关。婴儿牙齿的牙胚在母体怀孕6周时就开始形成，第一恒磨牙牙胚则在母体孕期第五个月左右开始形成。

如果孕妇在孕期缺少某种维生素，应该立即就医咨询，因为这种情况也许会造成胎儿牙齿成型的破坏。不管是哪种营养的缺失，医生都能提供合理有效的意见并给与药物补充。不过需要提醒的是，孕妇不能服用含氟维生素，因为氟化物会与骨质中的钙元素结合进而阻止维生素吸收。

总而言之，妇女怀孕、生产是一个再正常不过的生命过程，大部分的婴儿都能够平安问世。即使如此，每一位母亲还是应该要遵循健康的生活方式：

◎适时适量的摄入健康食物，比如水果，蔬菜，全谷类如燕麦、面包，鱼肉、鸡蛋、豆类以及坚果。

- ⊙ 尽量少吃含糖类食物，并只在正餐时间食用。
- ⊙ 不喝含糖类饮料、柠檬以及其他酸性饮料
- ⊙ 食用新鲜水果而不是果汁，并达到每日推荐摄入量
- ⊙ 进行日常医疗检查
- ⊙ 怀孕时期禁止抽烟与饮酒

口腔清洁

牙医建议：

- ⊙ 每天用含氟牙膏刷牙2-3次并使用牙线。早上起床后及晚上就寝前必须刷牙，可能的话每餐饭后也刷牙。每3-4个月换牙刷。
- ⊙ 如有需要，你可以每天使用漱口水（推荐无酒精款）。有些准妈妈可使用含有洗必泰成分的抗菌漱口水。具体细节可以咨询牙医。
- ⊙ 如果饭后无法刷牙，你可以咀嚼含有木糖醇的口香糖来减少诱发龋齿的细菌。如果你正面临着反胃或者呕吐，你可以考虑每次呕吐后用小苏打或者含有氟化物的漱口水来漱口，这样可以中和口腔中的胃酸并避免过多的牙齿磨蚀。



在每天起床后，睡觉前，刷牙
如果可以的话，在餐后刷牙