怀孕期间口腔保健建议

以下是对怀孕期间口腔保健的一些建议。进行口腔护理、保持口腔清洁、食用健康食品，以及其它保健行为都将有助于保持您和婴儿的健康。如果有牙病却拖延必要的治疗，有可能会给您和婴儿带来重大风险（例如，您的牙齿严重发炎时细菌可能会扩散到全身）。

进行口腔护理

- 怀孕期间保持您的口腔健康对您和婴儿都很重要。怀孕期间身体的变化可能导致您的牙龈酸痛或肿胀，并引起出血。此现象称为*牙龈炎*（牙龈发炎）。牙龈炎如果得不到治疗，可能会造成更严重的牙周病，甚至导致牙齿脱落。
- X光、止痛药和局部麻醉等口腔护理在整个孕期都是安全的。
- 分娩前，按照口腔保健专业人士的建议进行口腔保健治疗。
- 如果您上次看牙医是在6个月以前，或者您现在有任何口腔疾病或不适，请尽快与牙医预约就诊。
- 把您怀孕的事实和分娩日期告诉牙医。这些信息将有助于诊所的医护人员向您提供最佳护理。

保持口腔清洁

- 每天用含氟牙膏刷牙两次。每隔3、4个月更换一次牙刷。如果牙刷的软毛磨损，则应更快更换。不要与别人合用牙刷。每天用牙线或齿间清洁器清洁牙间隙。
- 每晚用市售的无酒精含氟漱口水漱口。
- 进食后，嚼食含木糖醇的口香糖或使用其它含木糖醇的产品，如薄荷糖。它们有助于减少造成蛀牙的细菌。
- 如果发生呕吐，可将一茶匙小苏打拌入一杯水，用来漱口，以防止酸液腐蚀牙齿。

食用健康食品

- 食用各种健康食品，例如：水果、蔬菜、全谷类产品（早餐谷物、面包或苏打饼干等），以及牛奶、奶酪、松软干酪或无糖酸奶等奶制品。肉类、鱼类、鸡、蛋、豆类和坚果也是不错的选择。
- 少吃高糖食品，如糖果、饼干、蛋糕和果脯；少喝高糖饮料，如果汁、果味饮料或汽水（碳酸饮料）。
- 至于零食，可选择低糖食品，如 水果、蔬菜、奶酪和无糖酸奶。
- 仔细阅读食品标签，以选择低糖食品。
- 如果您总觉得恶心想呕吐，可以试试少吃多餐并选择健康食品。
- 选择喝水或牛奶，避开果汁、果味饮料或汽水（碳酸饮料）。

- 每天多喝水，尤其是在吃饭和吃零食之间的时间段里。饮用氟化水（通过社区的氟化水源获取）。如果您更喜好瓶装水，可以饮用含氟瓶装水。
- 为了减少婴儿先天缺陷的风险，在整个孕期内每天摄入600微克的叶酸。可服用叶酸补充剂、食用富含叶酸的食物，以及叶酸强化食物。这些食物包括：
  - 芦笋、西兰花和绿色多叶蔬菜，如生菜和菠菜
  - 豆类（各类豆子、豌豆、扁豆）
  - 木瓜、桔子、草莓、哈密瓜和香蕉
  - 叶酸强化的谷类产品（面包、早餐谷物、玉米粉、面粉、意大利面、白米）

其它保健建议

- 参加产前班。
- 停止使用任何烟草产品和娱乐性药物。避免吸入二手烟。
- 停止饮用任何酒精饮料。

婴儿出生以后

- 婴儿出生以后要继续保护您的口腔健康。继续进行口腔护理、保持口腔清洁、食用健康食品，以及其它保健行为。
- 照顾好婴儿的牙龈和牙齿，用健康食品喂养婴儿（至少四个月全母乳喂养，最好六个月）。婴儿1岁前要带他／她去看牙医。
- 从6个月开始，请婴儿的儿科医生检查婴儿的口腔（进行口腔健康风险评估），并且在需要紧急口腔护理时，转诊给牙医。

摘自*Oral Health Care During Pregnancy: A National Consensus Statement—Summary of an Expert Workgroup Meeting* © 2012 by the National Maternal and Child Oral Health Resource Center, Georgetown University。允许复印此出版物或将其完整转发给他人。