

孕期口腔健康很重要

孕期保护好牙齿和牙龈非常重要。为了您和宝宝的健康，请务必注意口腔护理、均衡饮食，并保持其他良好的健康习惯。

孕期口腔健康小贴士

- 孕期身体变化可能导致牙龈酸痛、肿胀，甚至出血。这种情况称为牙龈炎，牙医可以进行治疗。
- 孕期口腔护理是安全的，建议每 6 个月或在有问题时前往牙医处就诊。
- 建议每天至少刷牙两次，每 3 到 4 个月更换一次牙刷。
- 每晚使用含氟漱口水漱口。
- 饮食应多样化，多摄入水果、蔬菜、乳制品和全谷物等健康食物。
- 呕吐后务必漱口，以防胃酸损伤牙齿。

牙龈状况影响胎儿健康

研究显示，孕妇患有牙龈疾病，宝宝出生体重偏低的风险更高。¹

孕妇应在孕期至少看一次牙医，而且整个孕期都可以接受治疗。

牙龈疾病

- 孕期更容易患上牙龈疾病。
- 牙龈疾病通常无明显疼痛症状，因此您可能并不知道自己患病。
- 如果您刷牙时牙龈出血，可能患有牙龈疾病。
- 防止牙龈疾病的最佳方法是每天刷牙至少一次，最好每天刷两次。
- 如果怀疑自己患有牙龈疾病，请及时就诊。早期牙龈疾病容易治疗。



如果您需要寻找牙医或有关于牙科福利的疑问，请访问 www.hndental.com。您也可以致电咨询：

Los Angeles 县保户：
1-844-233-4522

Sacramento 县保户：
1-833-493-0428

工作时间：太平洋标准时间
上午 8 点至下午 5 点
TDD/TTY 用户请拨打
1-800-466-7566。

¹Offenbacher, Steven, “Periodontal Infection as a Possible Risk Factor for Preterm Low Birth Weight” Journal of Periodontology 1996 October; 67 (10 Suppl): pp. 1103-1113.

来源与网站：

《儿童牙科手册》第 5 版。美国儿童牙科学会 (AAPD)，www.aapd.org。

这些信息并不意味着取代医疗或牙科护理。请务必遵循医疗保健服务提供者的指示。

Health Net Community Solutions, Inc. 是 Health Net, LLC 与 Centene Corporation 的子公司。Health Net 是 Health Net, LLC. 的注册服务商标。保留所有权利。

FLY1959753QH01w (4/25)