

# 懷孕期間口腔健康 很重要

在懷孕期間，照顧好牙齒和牙齦非常重要。對於您和您的寶寶來說，照顧好牙齒、吃健康食品和養成其他良好的健康習慣非常重要。

## 良好口腔保健技巧

- 懷孕期間身體的變化可能會導致牙齦疼痛、腫脹，甚至出血。這被稱為牙齦炎，您的牙醫可以治療它。
- 懷孕期間進行口腔護理是安全的，每 6 個月或有問題時去看牙醫很重要。
- 您應該每天至少刷牙兩次，每 3 至 4 個月更換一次牙刷。
- 每晚用含氟漱口水漱口。
- 吃各種健康食品，如水果、蔬菜、乳製品和全穀類。
- 如果您嘔吐，請務必漱口以防止酸性物質進入牙齒。

## 牙齦健康會影響胎兒的健康

研究表明，患有牙齦疾病的孕婦生下嬰兒過小的可能性更高。<sup>1</sup>

孕婦在懷孕期間應該至少看一次牙醫。您可以在整個懷孕期間接受治療。

## 牙齦疾病

- 懷孕時，您很容易患上牙齦疾病。
- 牙齦疾病並不會引起疼痛，所以您可能不知道自己患有牙齦疾病。
- 如果刷牙時牙齦出血，您可能患有牙齦疾病。
- 預防牙齦疾病的最佳方法是每天至少刷牙一次，但每天刷牙兩次更好。
- 如果您認為自己可能患有牙齦疾病，請去看牙醫。早期牙齦疾病很容易治療。



如果您需要協助尋找牙醫或對您的牙科福利有疑問，請瀏覽 [www.hndental.com](http://www.hndental.com) 或致電：

Los Angeles County 會員：  
**1-844-233-4522**

Sacramento County 會員：  
**1-833-493-0428**

服務時間：太平洋時間  
上午 8 點至下午 5 點  
聽障專線使用者請撥打  
**1-800-466-7566**。

<sup>1</sup>Offenbacher, Steven, "Periodontal Infection as a Possible Risk Factor for Preterm Low Birth Weight" Journal of Periodontology 1996 年 10 月 ; 67 (10 Suppl): pp. 1103-1113.

來源與網站：

《兒童牙科手冊》第 5 版。美國兒童牙科學會 (AAPD) , [www.aapd.org](http://www.aapd.org)。

此資訊並非用來取代醫療照護或牙科照護。請務必遵循醫療保健醫療服務提供者的指示。

Health Net Community Solutions, Inc. 為 Health Net, LLC 和 Centene Corporation 的子公司。Health Net 是 Health Net, LLC. 的註冊服務標章。版權所有。