

임신 중에는 구강 건강이 중요합니다

임신 중에는 치아와 잇몸을 잘 관리하는 것이 중요합니다. 치아와 잇몸을 잘 관리하고, 건강한 음식을 먹고, 건강한 생활 습관을 실천하는 것이 임신부 자신과 아기에게 중요합니다.

건강한 구강 관리를 위한 팁

- 임신 중 신체 변화로 인해 잇몸이 아프고 부어오르며 출혈이 있을 수 있습니다. 이를 치은염이라고 하며 치과 의사가 치료할 수 있습니다.
- 임신 중 치과 진료를 받는 것은 안전하며 6개월마다 또는 걱정되는 점이 있을 때마다 치과를 방문하는 것이 중요합니다.
- 하루에 최소 두 번 이를 닦아야 하며 3~4개월마다 칫솔을 교체해야 합니다.
- 매일 밤 불소가 들어 있는 구강 청결제로 입안을 헹굽니다.
- 과일, 채소, 유제품, 통곡물 등 건강한 음식을 다양하게 섭취합니다.
- 구토를 하면 위산이 치아에 남지 않도록 입을 헹구는 것이 중요합니다.

임신부의 잇몸 건강은 태아의 건강에 영향을 미칩니다

연구에 따르면 잇몸 질환이 있는 임신부는 저체중아를 출산할 위험이 더 높습니다.¹

임신 중에는 적어도 한 번 이상 치과 진료를 받아야 합니다. 임신 기간 전반에 걸쳐 치료를 받을 수 있습니다.

잇몸 질환

- 임신 중에는 잇몸 질환에 걸리기 쉽습니다.
- 잇몸 질환은 통증이 없기 때문에 잇몸 질환이 있다는 사실을 알지 못할 수도 있습니다.
- 이를 닦을 때 잇몸에서 피가 나면 잇몸 질환이 있을 수 있습니다.
- 잇몸 질환을 예방하는 가장 좋은 방법은 하루에 최소 한 번 이를 닦는 것이며 하루에 두 번 이를 닦는 것이 더 좋습니다.
- 잇몸 질환이 있다고 생각되면 치과를 방문하십시오. 초기 잇몸 질환은 쉽게 치료할 수 있습니다.



치과 의사를 찾는 데 도움이 필요하거나 치과 혜택에 관해 질문이 있으시면 www.hndental.com을 방문하거나 다음 전화번호로 문의하십시오.

Los Angeles 카운티 가입자:
1-844-233-4522

Sacramento 카운티 가입자:
1-833-493-0428

시간: 오전 8시~오후 5시(PT)
TDD/TTY 사용자 연락 번호:
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.

출처 및 웹사이트:

5th Edition Handbook of Pediatric Dentistry. American Academy of Pediatric Dentistry (AAPD), www.aapd.org.

이 정보는 의료 또는 치과 서비스를 대체하기 위한 것이 아닙니다. 항상 의료 공급자의 지침을 따르시기 바랍니다.

Health Net Community Solutions, Inc.는 Health Net, LLC 및 Centene Corporation의 자회사입니다. Health Net은 Health Net, LLC의 등록 서비스 표시입니다. 모든 권리 보유.