

怀孕会影响我的口腔卫生吗？

孕期的口腔卫生。

在怀孕期间保持牙齿和牙周组织的卫生对您和您的婴儿有很多益处。

怀孕期间，您的身体经历了很多变化。有些变化会影响您的牙床和牙齿的卫生。

- 您体内荷尔蒙的变化会使牙龈浮肿，在刷牙时牙龈会出血(孕期牙龈炎)。
- 如果您的牙床和牙齿健康，可以减少早产或婴儿出生时体重不足的危险。
- 早晨起来时的恶心会把胃酸留在您的口腔中。这些胃酸会损坏牙齿表面并导致龋齿。



您可以帮助您自己

注意口腔卫生一直是一个好办法。在怀孕期间，您要注意以下一些特别事项，以保持您的口腔卫生。

- 保持口腔干净。每天用含氟牙膏刷两次牙。
- 每天清除牙齿与牙龈间的不洁物。
- 食用健康且有营养的食品。限吃甜食。
- 早晨起床前尽可能吃干烤面包或不含盐的薄脆饼干，以阻止清晨的恶心。
- 如果您恶心，用清水或漱口水来漱口。漱口可以保护您的牙齿免受胃酸的侵袭。
- 如果您对口腔卫生有任何疑问，请咨询您的牙医或牙科洁治师。

牙科医生为孕妇提供特别护理

您的牙医和牙科洁治师都受过专门的培训，可以在您怀孕期间为您提供口腔保健。您最好安排在怀孕中间的三个月去看牙医。

- 告诉您的牙医您已经怀孕。
- 在怀孕前、怀孕期间及产后要定期做牙科清理和检查。
- X光推迟到产后再做。
- 如果您的牙医建议您做牙科X光，牙医办公室会为您准备一个含铅的围裙，以便使您及婴儿能避开低度辐射。
- 怀孕期间避免服用药物。如果牙科急诊要求您服用药物，切记在吃药前要与您的牙医或家庭医生商量。



如要了解更多的资料，请拨打以下电话联系：
咨询电话 1-800-268-1154 - 在多伦多拨打 416-314-5518
TTY 1-800-387-5559
网址：www.gov.on.ca/health
或与当地公共卫生部门联系。

For information in English, contact:
1-800-268-1154 – Toronto 416-314-5518
TTY 1-800-387-5559
www.gov.on.ca/health

**Based on materials developed by the City of Ottawa,
People Services Department**