

妊娠期牙龈炎：教育准妈妈在妊娠期保持良好口腔健康的重要性。

何为妊娠期牙龈炎？

当含有细菌的牙菌斑在牙齿上沉积并产生刺激牙龈的毒素时，便会引发牙龈炎。如果牙龈流血、发红、酸痛或发炎，这可能是牙龈炎。（来自 dentalcare.com - “何为牙龈炎？”）

激素孕酮上升导致流入牙龈组织的血流量增加，当您刷牙和用牙线洁牙时，会造成牙龈组织敏感、肿胀及更易出血，最后引发妊娠期牙龈炎。这类激素变化可能更易促进某些引发牙龈炎的细菌生长，从而让牙龈组织变脆弱。妊娠期牙龈炎可能发生在第二个月至第八个月的任一时间，通常妊娠期第二期情况最严重。



妊娠期牙龈炎示例

有时，牙龈上会出现红块或“过度生长”，通常发生在上排前齿附近。它们被称作妊娠期肿瘤，不具备癌性也不会传染。如果您患有妊娠期肿瘤，应联系您的牙医，但是大多数肿块会在分娩后消失。



60% 至 70% 的女性患有妊娠期牙龈炎。

为何处理妊娠期牙龈炎如此重要？

处理妊娠期牙龈炎之所以重要是因为它会发展成为更为严重的牙龈病 - 牙周炎。牙周炎可能带来严重的口腔健康问题，可能需要动手术或导致牙齿丧失。您口腔的健康以及您宝宝的健康可能受到您牙齿与牙龈健康的影响。一些研究甚至表明，早产和恶劣的牙龈健康状况有关系。

如何预防妊娠期牙龈炎？

对您来说，要预防妊娠期牙龈炎问题，最重要的是控制牙菌斑。您应该在妊娠前便开始正确认真地清除牙菌斑等严格的日常家庭护理。口腔护理产品不尽相同，因此务必选择专门针对牙菌斑和牙龈炎的牙膏和漱口水。此外，尝试使用软毛电动牙刷，以便更轻松地清除牙菌斑。

确保妊娠健康的口腔护理建议

- 切记不要推掉定期牙齿检查
- 使用软毛电动牙刷刷牙和用牙线轻柔洁牙可以避免损伤脆弱的牙龈组织
- 一天使用两次抗牙龈炎/抗牙菌斑牙膏，每天用牙线洁牙
- 使用无酒精抗牙龈炎/抗牙菌斑的漱口水漱口
- 在晨吐发作后漱口，避免胃酸影响您的牙齿与牙龈
- 坚持健康的饮食习惯，包括摄入钙、磷、蛋白质、和维他命 A、C 和 D。请就是否需要维他命补充剂与产科医师进行交流。

祝贺您！

当您享受生命中的美好时光时，切记特别关注牙齿与牙龈将会在日后受益，也为您的新生儿树立好榜样！

我們建議您嘗試以下產品：

☐ 欧乐-B 电动充电牙刷

☐ Oral-B 手动牙刷

☐ 佳洁士牙膏

☐ 欧乐 B 牙线

☐ Crest 和 Oral-B 漱口水