



# 不做牙痛孕妈妈



阮建平

## 作者简介

阮建平，一级主任医师，博士生导师，西安交通大学口腔医院副院长。挪威卑尔根大学口腔医学博士。兼任中华预防医学会口腔保健专业委员会副主任委员、中华口腔医学会口腔预防专业委员会常务委员、中国牙病防治基金专家委员会委员、国际牙医师学院院士、陕西省预防医学会口腔保健专业委员会主任委员、中华医学会陕西分会微量元素学会副主任委员。《牙病防治杂志》和《西安交通大学学报（医学版）》编辑。

怀孕对于女人来说是一个非常辛苦的阶段，不仅肠、胃、膀胱、脊椎都受到挤压，罹患口腔疾病的风险也比普通人高了很多。所以做好孕妇这一特殊群体的口腔保健工作，对保持孕妇的口腔健康和胎儿的正常发育都有着重要的意义。

很多孕妈妈很疑惑，为什么本来孕前没有龋病或炎症，在怀孕后也会患龋病、炎症，或者孕前已有龋病炎症者会在怀孕后出现症状加重或增多的情况呢？首先，怀孕时在激素变化，尤其是雌激素的影响之下，会导致牙齿周围组织血管增生、充血；加之对细菌的抵抗力减弱等，使孕妈咪出现牙龈肿胀、容易出血，严重的甚至形成妊娠性龈瘤。其次，

怀孕后孕妈妈饮食习惯的变化，偏食（爱吃酸、甜食物）、进食的频率增加，加上孕期反应（恶心、呕吐），使口腔内经常处于酸性环境，如果再不及时把食物残渣清理掉，这些适宜在酸性环境下生长的细菌会利用口腔里边的食物残渣作为其营养成分而在口腔内大量滋生，引起一系列牙齿疾患。

孕期牙疼不但孕妇本身要承受疼痛，还会影响到宝宝的生长发育。这是因为导致口腔疾病的细菌所产生的毒素会通过血液循环，进入胎盘，从而影响到胎儿正常发育，甚至有产生畸形或流产的风险。

孕期的准妈妈一旦患了牙齿疾患，在治疗上会受到很大的限制，例如：在怀孕头三个月（1个月—

作者单位 西安交通大学口腔医院  
陕西省西安市新城区西五路98号 710004

邮 箱 ruanjp@xjtu.edu.cn  
电 话 029-87215099

3个月)和后三个月(8个月—10个月)进行治疗,很容易造成胎宝宝的流产或早产。即使在妊娠的中期(4个月—7个月)由于怕对胎儿的发育产生影响,麻药的使用和X线检查都是禁忌的。这将使孕妈妈承受不必要的、而且比常人更难以忍受的痛苦。要避免这种情况的出现,最好选择在孕前做好口腔检查和必要的保健,也就是说最好在准备怀孕的时候就进行一次全面的口腔健康检查。发现早期的病变,以便及时治疗,同时听取牙科医生的建议,采取必要的龋病、牙周疾病预防措施,对准妈妈也具有特殊的意义。还应该保持良好的个人卫生习惯,除了正常的一天两次,早、晚使用含氟牙膏刷牙外,最好每次吃东西后,都能漱口或用牙线清洁牙齿,有效的控制黏附在牙齿表面的牙菌斑,预防龋病和牙周炎的发生。

对于产后的妈妈来说治疗已经不受很大的限制了,因此口腔保健的重点是克服“坐月子不能刷牙漱口的”旧风陋习,坚持早晚刷牙、饭后漱口。一方面可预防牙龈炎和龋病的发生;另一方面也可减

少口腔细菌由妈妈向婴幼儿传播的风险。

抚养人是婴幼儿口腔保健的第一责任人。作为婴幼儿的抚养人,应该知道婴幼儿的口腔也需要注意清洁和保健,以避免婴幼儿的口腔疾患,比如说鹅口疮或是早期龋等。具体的做法是:①注意喂奶器具的清洁和消毒:每次喂奶前将奶瓶、奶嘴清洗后用开水煮5—10分钟;用母乳喂养前清洗乳房、乳头等。②每次喂完奶后要用手指裹着纱布,或用小棉签蘸着温水轻轻擦洗婴幼儿的口腔。③婴儿的第一颗牙齿萌出是开始刷牙的信号,抚养人在每次喂食后都应该在擦拭口腔的同时,用手指裹着纱布,或用小棉签蘸着温水轻轻擦拭每个牙齿的每个牙面,这样可有效的预防早期龋病的发生。同时,找口腔医师为婴幼儿建立口腔保健档案,每半年做一次口腔检查。以便及时发现问题,及时处理。防止发展和延误病情。健康成长的宝宝、洁白整齐的牙齿是每个家长的期盼。然而只有早期认真的关注和辛苦的付出,才会使美好的愿望得以实现。愿你的宝宝健康、漂亮!