

怀孕期间如何保护口腔

你知道你的口腔健康与腹中宝宝的健康息息相关吗？
在怀孕期间保持口腔健康对你和宝宝的健康都是至关重要的。



事实



由于激素的变化，
孕妇可能更容易患牙龈疾病和龋病。



晨吐和胃反流(食物或饮料反流)
相关的呕吐会导致口腔接触到更多的酸，增加患龋病的风险。



牙龈疾病与低出生体重儿、早产和先兆子痫(一种妊娠并发症)有关。

采取行动



确保你在怀孕期间要做**口腔健康检查**。



如果你呕吐了，马上用清水漱口。然后将含氟牙膏涂在牙齿上，或者使用含氟漱口水。至少等30分钟再刷牙。



保持良好的口腔卫生。
每天刷牙两次，使用含氟牙膏，每天使用牙线(或牙间隙刷)。



均衡饮食。减少进糖的频率和数量将有助于减少患口腔疾病的风险。