

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。

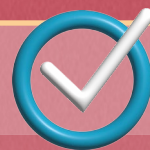


晨吐和胃反流(食物或饮料反流)
相关的呕吐会导致口腔接触到更多的酸，增加患龋病的风险。



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。



World Oral
Health Day
20 March

worldoralhealthday.org



fdi
FDI World Dental Federation