

# 怀孕期间如何保护口腔

你知道口腔健康不仅关系到你自己的生活质量，也与你的宝宝息息相关吗？关注口腔健康不仅有助于维护自身健康，还能从一开始就保护宝宝的健康。



## 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



确保在怀孕期间定期做口腔健康检查。



如果你呕吐了，马上用清水漱口。然后用手指将牙膏涂在牙齿上，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。减少进食糖的频率和数量将有助于减少患口腔疾病的风险。

