

孕期是一個興奮的、發生重大變化的時期。孕期也是需要您格外關注口腔健康的時期。

您可能聽說過每一次妊娠會掉一顆牙，或者胎兒會從您的牙齒中吸收他/她需要的鈣。這些想法都很荒誕；然而，它們指出了孕期需要良好的牙齒照顧和營養。

牙齒掉落有時發生在孕期，但大多是蛀牙或牙齦病的結果。妊娠期間婦女更容易出現蛀牙或牙齦病，原因有多種。

牙齦病和蛀牙都是由於齒菌斑的形成引起的。齒菌斑是每天在我們的牙齒上形成的一層無色粘膜。齒菌斑中的細菌產生的酸性物質和毒素是造成牙齒蛀蝕、牙齦組織發炎和牙齦病的原因。每天刷牙和用牙線清潔牙齒是清除牙齒上的齒菌斑並保持牙齒表面和牙齦組織健康的最有效方法。

孕期激素的變化使得牙齦組織更容易發炎和出血。這種疾病稱為「孕期牙齦炎」。雖然孕期容易出現的牙齦觸痛以及易出血和牙齦炎有關，但這種疾病的主要原因還是牙齒上積聚的齒菌斑而不是激素的變化。

孕婦常見的更頻繁的進食方式以及沒有做到徹底的口腔衛生會促使更多的齒菌斑形成，有時孕期會出現齒齦炎和牙齒蛀蝕發病水平上升。

除了您的個人牙齒健康之外，還有其他一些原因需要您在孕期額外注意。一些研究提出嚴重的牙齦病（牙周病）和早產和低出生體重有關。

此外，現在人們認識到嬰兒受到致齦細菌感染的最常見傳染源是母親。嬰兒並非天生就有致齦細菌。而是在他們生命早期的某一時間，被「傳染」到了致齦細菌。我們現在知道，如果母親口腔健康，沒有蛀牙，那麼她的孩子更可能也有健康的口腔，沒有嬰兒期蛀牙，反之亦然。保持口腔健康並治療孕期間出現的蛀牙的決定也是一個幫助保護您嬰兒口腔健康的決定。

### 良好的營養也很重要。

孕期您所吃的食物會影響胎兒健康的每一方面，包括他或她的牙齒，更不用說會影響您自己的健康了。

胎兒的牙齒在妊娠三到六個月之間開始在牙齦下發育，因此在此期間獲取合適的營養素尤其重要。攝取足夠的蛋白質、鈣、磷和維生素 A、C、D 將有助於胎兒牙齒的健康。氟化物也是牙齒健康發育所需的一種重要元素。嬰兒出生以後，您的牙醫和兒科醫生將建議您補充最佳數量的氟化物以保護您和您嬰兒的牙齒。

在妊娠初期拜訪牙醫，並在您的嬰兒長出第一顆牙齒時帶著他/她進行第一次會診。健康的開始可以為一生的身體健康打下基礎，而且沒有比出生時開始更好的時間了！