



## 新生兒口腔保健

- 長牙就看牙，定期看牙醫。
- 每半年可至牙醫院所進行專業塗氟。
- 未長牙前可用溼紗棉布清潔口腔（一天至少兩次）。



### • 二要二不：

**要：**睡前一定要潔牙，一天至少兩次。

**要：**要有氟，包括使用含氟牙膏、每半年接受牙醫師塗氟及口腔檢查。

**不：**少甜食，多漱口，絕對不要含奶瓶睡覺。

**不：**不要以口餵食。

## 104年起健保新增補助 「懷孕婦女全口牙結石清除」服務

適用懷孕婦女牙醫醫療服務（內容包括牙結石清除、牙菌斑控制、潔牙教導及新生兒口腔照護及衛教指導），懷孕期間限申報一次，且需與其他全口牙結石清除間隔 3 個月。



# 懷孕婦女 口腔照護



社團法人中華民國牙醫師公會全國聯合會  
製作

TEL: 02-25000133

網址：www.cda.org.tw



## 當個舒適自在的準媽媽

### 蛀牙、牙齦炎、懷孕瘤、牙周病惡化

#### 原因：

荷爾蒙改變、進食次數明顯的增加、懷孕的初期對酸性食物特別偏好、常會反胃及吐酸水。

#### 處理方法：

1. 維持良好的潔牙習慣（餐後及睡前刷牙、使用牙線）。
2. 定期口腔檢查（懷孕婦女牙結石清除）。
3. 有異常情況應及早接受治療。



## Q&A

**Q1：為什麼懷孕時孕婦的齲齒率會增加？牙周病會惡化？**

**答：**隨著懷孕期間生理狀況不斷的改變，孕婦的身體也會出現各種不同的反應。俗話「生一個孩子，壞一顆牙齒」，是指在懷孕期間沒有正確的口腔衛生觀念及習慣，以導致準媽媽發生齲齒及牙周病的情形。

**Q2：如何避免「生一個孩子，壞一顆牙齒」？**

**答：**懷孕婦女初期常有孕吐及偏好酸性食物的情形，加上零食攝取和食量的增加都會讓口腔環境偏酸性，這些狀況會在口腔中積聚大量的變型鏈球菌（導致齲齒的主要細菌），增加媽媽齲齒的罹患率，同時也是造成小孩齲齒的危險因子。

荷爾蒙與內分泌的變化，也使得牙齦對局部刺激的反應性增高，容易引發牙齦炎與牙周病，懷孕婦女如罹患嚴重牙周病可能導致早產或新生兒體重不足等結果。

所以在懷孕前就必須接受口腔檢查及治療，懷孕期間除加強口腔衛生外更應定期檢查及清除牙結石來維護口腔健康

**Q3：若懷孕時口腔出現不舒服症狀，如智齒發生發炎疼痛時，該怎麼辦？**

**答：**若懷孕口腔出現不舒服症狀，一定要就醫處理。可在懷孕第二期（12至24週），拔除病變的牙齒。

1. 讓寶寶安全的成長
2. 早產發生的原因目前仍有50%不明，但牙周病是早產或嬰兒體重過輕之危險因子。



### 口腔衛生

懷孕會改變口腔環境，增加牙周炎及蛀牙的發生，因此必須更加注重口腔健康。

- 懷孕前作好牙科治療，懷孕期間維持良好口腔衛生，可以減少幼兒日後蛀牙的機率。
- 請節制攝取甜食及含糖飲料等容易引起蛀牙的食物，多吃纖維性食物。
- 均衡的健康飲食可以讓寶寶牙齒發育良好。
- 使用含氟牙膏刷牙，一天刷牙至少兩次（刷牙、使用牙線）。
- 口腔出現症狀，請盡速就醫，避免延誤病情。
- 懷孕期間持健保卡至牙科醫療院所，接受口腔檢查及懷孕婦女牙結石清除。

