

孕婦也護齒

俗語有云「生一個孩子，掉一顆牙齒」，究竟是真是假？孕婦在定期接受各種產前檢查之外，其實亦應留意自己的牙齒健康，最少接受一次口腔檢查。

檢查宜在懷孕情況穩定後進行，即懷孕4至6個月左右。孕婦在懷孕期間容易出現流牙血或牙痛，主要是懷孕母親未能注意口腔衛生，或牙齒清潔不夠徹底，引致牙肉發炎。在刷牙時出現流牙血，這是初期牙周病的病徵，再加上懷孕期間荷爾蒙的轉變，令牙周病趨嚴重。

孕婦在妊娠期改變了飲食習慣，進餐次數由一日三餐變為五餐或更多，部分孕婦更喜愛酸性或較甜的零食。孕婦應注意口腔衛生，每日應最少刷牙兩次，並使用牙線幫助清潔，及盡量避免吃零食(話梅、檸檬等)，可減少食物酸素損害牙齒的機會。

部分孕婦有「晨吐」現象，她們嘔吐後宜先用清水漱口，將牙齒表面的酸素沖走，再待十多分鐘後才刷牙，便不會損害牙齒健康。如有需要接受牙科X光檢查，牙科醫生亦會小心調控X光劑量，確保胎兒健康。



■ 香港港安醫院兒童齒科
專科醫生區雄安