

健康生活 從齒開始

TEETH CARE

懷孕婦女與嬰幼兒口腔保健



懷孕婦女口腔保健



懷孕婦女

常見口腔疾病-牙周與齲齒問題

- 🦷 孕期的牙周問題與賀爾蒙改變有很大的關係，「牙周病」是早產或嬰兒體重過輕之危險因子之一。
- 🦷 有些孕婦有孕吐現象，造成胃酸倒流，引起牙齒的腐蝕現象(常發生在牙齒的舌側)與牙齦容易充血腫脹發炎。
- 🦷 **懷孕期牙齦炎**：因為雌激素增加，荷爾蒙作用在牙齦的微血管上，使得牙齦充血腫脹，降低牙齦對發炎的抵抗力。嚴重者甚至會形成懷孕期牙齦瘤(深紅色、無痛，是一種牙齦嚴重充血腫大的現象)，容易流血。
- 🦷 因為懷孕期口味改變，有人愛吃零食，牙齦又容易發炎浮腫，加上行動不便，有許多孕婦會忽略口腔清潔工作，都會使得口腔殘渣推積，導致齲齒機率大增。

懷孕婦女

口腔照護重點

- 🦷 **用餐後立即刷牙與使用牙線**是「是最簡單又有效」能清除牙菌斑的潔牙方法。
- 🦷 每天至少使用大於**1,000ppm**的含氟牙膏刷牙2次，每次至少3分鐘，**用餐後與睡覺前刷牙**最為重要。
- 🦷 一般胎兒的乳牙，在懷孕的第6週就開始發育，胎兒對鈣的攝取來自於媽媽的日常飲食，身為準媽媽一定要記得增加營養的攝取，特別是鈣和磷、維他命C和維他命D的攝取。
- 🦷 **懷孕婦女全口牙結石清除服務**：適用於懷孕婦女牙醫醫療服務(內容包括牙結石清除、牙菌斑偵測、潔牙教導及新生兒口腔照護及衛教指導)，**懷孕期間每九十天補助1次**。



如需相關資訊可洽以下網站

宜蘭縣政府衛生局

www.ilshb.gov.tw



衛生福利部心理及口腔健康司

dep.mohw.gov.tw/DOMHAOH

衛生福利部送子鳥資訊服務網

ibaby.mohw.gov.tw



社團法人中華民國兒童牙科醫學會

www.tapd.org.tw

或電洽宜蘭縣政府衛生局保健科 03-9367855
及12鄉鎮市衛生所

頭城鎮衛生所 03-9771034 三星鄉衛生所 03-9893541

礁溪鄉衛生所 03-9882908 羅東鎮衛生所 03-9542321

壯圍鄉衛生所 03-9385503 冬山鄉衛生所 03-9591140

宜蘭市衛生所 03-9322362 蘇澳鎮衛生所 03-9962486

員山鄉衛生所 03-9226147 大同鄉衛生所 03-9801175

五結鄉衛生所 03-9600040 南澳鄉衛生所 03-9981019

嬰幼兒口腔保健



嬰幼兒 如何預防奶瓶性齲齒

未長牙的寶寶

清潔重點

- 用紗布擦拭牙齦、黏膜及舌頭。

照顧者注意事項

- 進食後應清潔口腔。
- 不要讓寶寶養成含著奶瓶睡覺的習慣。

已長牙的寶寶

清潔重點

- 先選擇適合的軟毛牙刷。
- 三歲以下的兒童，在牙刷上塗上薄薄一層或一顆米粒大小的含氟牙膏刷牙，三至六歲則使用碗豆般大小的含氟牙膏。
- 當發現有2顆乳牙互相靠在一起無縫隙時，即可開始使用牙線幫寶寶潔牙。

照顧者注意事項

- 在長出第一顆牙後至一歲期間，就可以開始看牙齒，每半年口腔檢查、衛教及牙齒塗氟。
- 避免接觸含糖量高的飲料或果汁。
- 照顧者請不要咀嚼食物再給幼兒食用，且勿共用餐具及牙刷，以免將口內細菌傳染給幼兒。
- 請盡量戒除寶寶夜奶及含奶瓶睡覺的習慣，以免發生奶瓶性齲齒，晚上若有喝睡前奶，睡覺前請先刷牙。
- 請早晚各一次使用含氟牙膏刷牙。
- 學齡前的兒童，請照顧者幫忙或協助刷牙及使用牙線。

餐後睡前勤刷牙
口腔保健很簡單

