



## 「孕婦口腔健康宣導計畫」前言

台灣，人口2300多萬，健保制度完善，成為許多國家取經的對象；又有6000多家的牙醫診所分布在各地提供親切的服務。但12歲兒童的齲齒數竟然有2.5顆，且有80%以上的成人患有程度不一的牙周病，使得各地方政府都需要提供預算替銀髮族補助假牙的預算，這個現象實在難以置信！

這些數字如果正確，那麼在短期內也無法下降，因此及早提出對策乃為當務之急。衛生福利部遂於現有各種口腔健康宣導計畫外，另闢戰場，遂有以孕婦為宣導對象之議！

孕育健康的下一代不僅關係了國家的發展，也是家裡的大事喜事！對孕婦而言卻也要面臨賀爾蒙變化引起得身心微妙變化，其中自然包括了牙齒及口腔相關組織的影響。俚語說：生一個孩子掉一顆牙！正說明了民間美麗的誤解，牙醫師在處理相關口腔疾病時也遭遇了相當的疑慮挑戰。

本計畫雖為「孕婦口腔健康宣導計畫」，對象卻是多元，包括了婦產科醫護人員、媽媽教室衛教師、牙醫師、孕婦及其家人對於孕婦孕期間接受牙科治療觀念的釐清；影響也是多角，孕婦除了照顧自己的口腔健康外也必須負責新生命誕生後的口腔健康照護，媽媽刷對牙，自然也會用正確的方法幫孩子刷牙，也會盯著爸爸刷對牙，因此全家都會刷對、刷好牙！也期望由孕婦開始就照顧寶寶未來的牙齒及口腔健康，發揮廣大的女性影響力，促進全民口腔健康的重視。

~「從零開始，從齒愛你」~

計畫主持人  
中國醫藥大學牙醫學系教授兼系主任  
傅立志 2015.12.09

## 目錄 Contents

|          |                         |           |
|----------|-------------------------|-----------|
| <b>1</b> | <b>孕婦口腔保健注意事項</b>       | <b>5</b>  |
|          | 懷一個孩子 掉一顆牙?             | 5         |
|          | 孕期間口腔疾病防治的重要性與原因        | 7         |
|          | 如何正確刷牙和使用牙線?            | 10        |
| <b>2</b> | <b>孕婦常見口腔疾病-牙周和齦齒問題</b> | <b>19</b> |
|          | 一、孕婦的牙周問題               | 19        |
|          | (1) 孕期牙齦炎               | 20        |
|          | (2) 妊娠性牙齦瘤              | 21        |
|          | 二、孕婦的齦齒問題               | 22        |
| <b>3</b> | <b>孕婦口腔疾病與胎兒健康之關係</b>   | <b>24</b> |
|          | 孕期與嬰兒牙齒的關係              | 24        |
|          | 孕期牙齒痛看牙醫的知識             | 25        |
|          | 孕期用藥的知識                 | 28        |

## 目錄 Contents

|          |                      |    |
|----------|----------------------|----|
| <b>4</b> | 嬰幼兒蛀牙是父母造成的結果        | 29 |
|          | 嬰幼兒口腔保健注意事項          | 29 |
|          | 父母是牙科醫生的好幫手          | 31 |
|          | 嬰幼兒口腔保健              | 32 |
| <b>5</b> | 幼兒早期性齲齒(奶瓶齲)形成的原因與預防 | 35 |
|          | 齒列不整的預防              | 37 |
|          | 乳牙損傷可能會影響恆齒發育        | 38 |

本手冊用以提倡孕婦對於自身及嬰幼兒口腔保健，期望提升整體國人之口腔健康，預防口腔疾病，

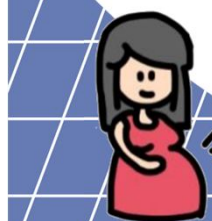
~「從零開始，從齒愛你」~



1

孕婦口腔保健注意事項

## 懷一個孩子 掉一顆牙？



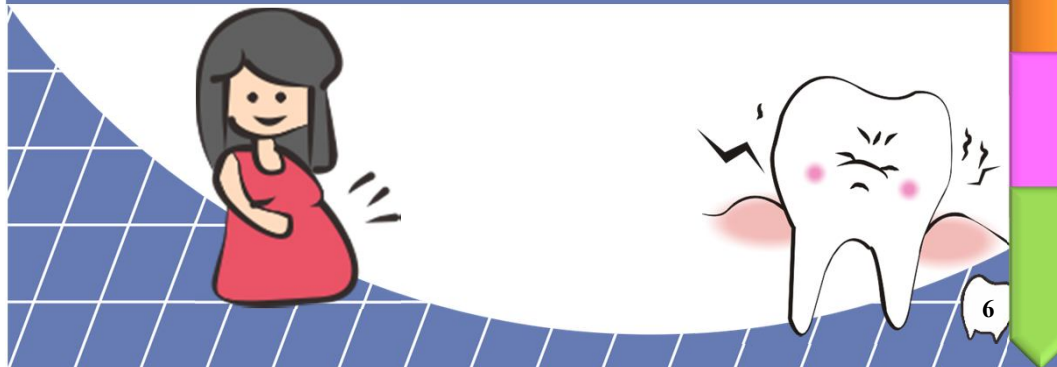
大家口耳相傳的「**錯誤**」認知

「懷一個孩子掉一顆牙」是媽媽牙齒裡的鈣質，會因懷孕而被胎兒吸收。

### 正確原因

事實上，媽媽的牙齒完成鈣化之後，牙齒內的鈣質不會再流出當作胎兒的鈣質來源。

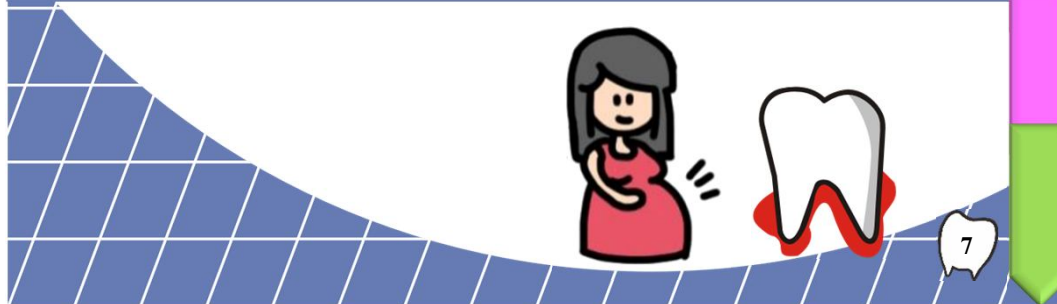
懷孕期間會造成掉牙的情況，主要的原因是在孕期間未做好正確的口腔衛生保健，導致齲齒及牙周病的發生所致。



## 孕期間口腔疾病防治的重要性與原因

### 正確原因

孕期間，容易有牙齦充血、水腫、甚至刷牙出血和齲齒率增加的情況，不僅孕婦本身承受痛苦，且可能影響胎兒。Offenbacher et al. 研究結果發現具有牙周疾病孕婦出現早產兒的比例是沒有牙周疾病孕婦的「2.55」倍。

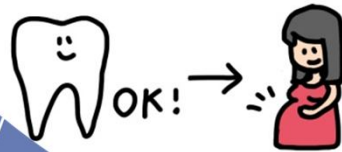




## 正確原因

孕期間身體和生活作息改變導致齲齒率和牙周問題增加，且牙科治療的不適感和不便性增加。

由於賀爾蒙的影響、維他命攝取不足或是忽略牙齒清潔，容易造成口腔牙齒出現齲齒及牙齦產生變化。孕期間，孕吐和進食頻率增加，造成口腔內為細菌容易孳生的環境。



孕婦最徹底的口腔衛生保健就是「懷孕前」就對口腔進行全面性檢查和治療。

## 正確原因

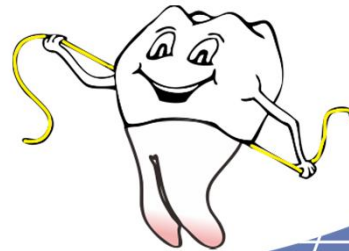
- 孕婦最徹底的口腔衛生保健就是「懷孕前」就對口腔進行全面性檢查和治療。也就是在結婚後，應該及早用心和盡快進行口腔疾病的治療與維持口腔的保健工作。
- 此外，坐月子期間，高頻率的進食次數也容易讓細菌在口腔內發酵，出現類似孕期間的口腔疾病，因此產後也應該注重口腔清潔的維持。



## 如何正確刷牙和使用牙線？



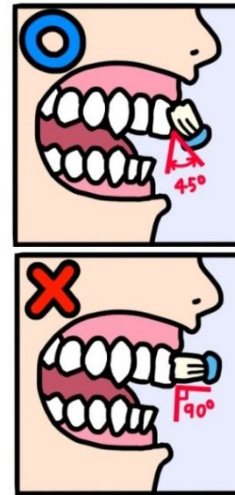
進食後確實刷牙和使用牙線是「最簡單又有效」能清除牙菌斑的方法，要領在於清除牙齦和牙齒交接處的食物與牙菌斑。基本原則是每天至少2次(最好是每次進食完都能刷牙和使用牙線)。



10

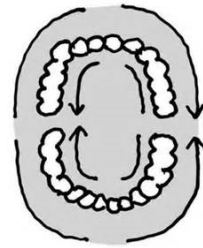
## 正確刷牙

依據『貝氏刷牙法』原則進行口腔照護—  
與牙齒表面呈45度、短距離移動且有順序的清潔  
牙齒。



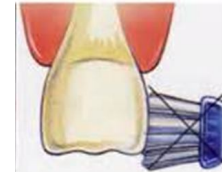
## 貼心小叮嚀

- 進食後3分鐘內刷牙，每顆牙的3個面(內側、上方、外側)都要刷，每次刷牙不少於3分鐘。
- 刷牙時，牙刷移動的距離只要2~3顆牙齒即可。
- 牙菌斑光靠漱口是無法移除的，一定要用牙刷或牙線來施予「物理性」的摩擦才能將牙菌斑徹底清理乾淨。



貼心小叮嚀

錯誤



- 清潔最後一顆牙齒時必須將口閉小，如此才能有空間讓牙刷放入後方，牙刷的刷毛才能接觸到牙齒表面。
- 清潔下顎牙齒的內側面時必須順著牙齒的角度傾斜牙刷，並且舌頭要動一動，讓牙刷放入牙齒跟舌頭之間。



外側

上方

內側

## 選用合適的牙刷

「工欲善其事，必先利其器」一把合適的牙刷對於維護口腔的清潔扮演關鍵性的角色。牙刷的刷毛可以接觸到的牙齒表面才能達到清除牙菌斑的效果。

➤牙刷毛束：牙刷前端越小越好，約2~4 直行，橫列依牙齒大小而有不同，只要涵蓋2-3顆牙齒即可。

➤刷毛的軟硬度：一般人使用軟毛的牙刷即可。太軟的刷毛無法承受施加的力量，刷毛容易彎曲，達不到清潔的效果。其實刷牙時的力量過大造成的傷害遠比使用稍硬的刷毛來的多。





正確

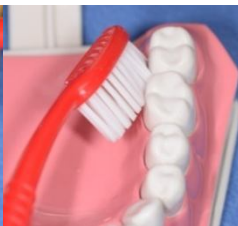


正確

✓牙刷的刷毛要貼牙齒表面



錯誤



錯誤



正確

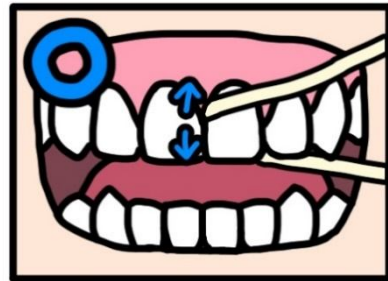
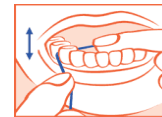
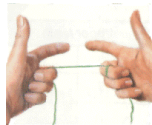
✓選擇小頭的牙刷  
✓將牙刷轉向



## 正確使用牙線



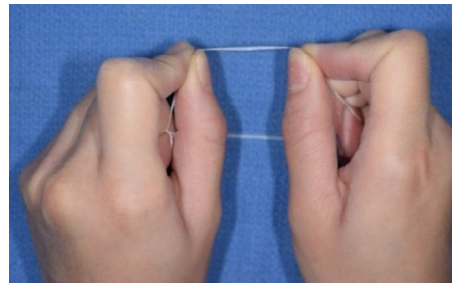
牙線要圍住牙齒，也就是讓牙線呈現「C字型」，拉緊牙線並貼住牙齒表面，上下移動牙線，以清除牙齒表面的牙菌斑。



### 使用牙線的變通

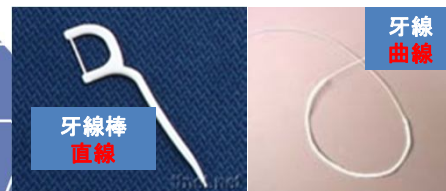


將牙線2個尾端打結在一起，成為一個圓形，則比較容易拉緊牙線並貼住牙齒表面，上下移動牙線。

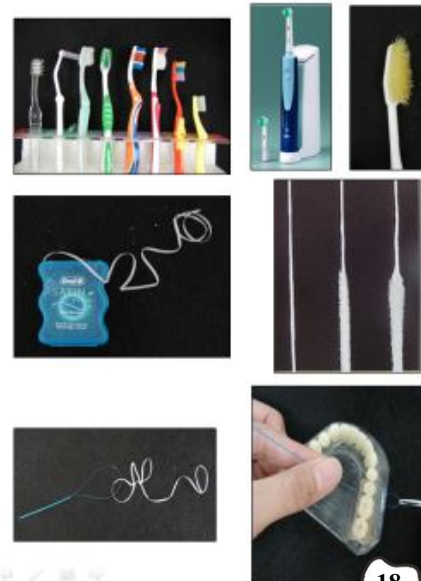


## 牙線和牙線棒的不同

兩側被硬的框框限制住，無法圍住「圓弧形」的牙齒表面。因此必須將「圓弧形」的牙齒表面分段來進行清潔，才能達到牙線的清潔效果。



## 加強牙菌斑控制



## 2

## 孕婦常見口腔疾病-牙周和齲齒問題

### 一、孕婦的牙周問題

#### 正確原因

- 牙醫師和婦產科醫師都認同孕期的牙周問題與賀爾蒙改變有很大的關係。
- 懷孕後體內賀爾蒙改變，造成體內血液循環豐富且對牙菌斑的刺激更為敏感。
- 孕吐時的酸性物質、進食次數增加和口腔清潔不佳，導致牙齦更容易充血腫脹和發炎。



### (1) 孕期牙齦炎

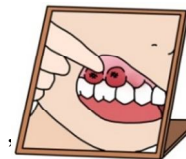
孕婦在孕期三個月後，常有因牙齦腫脹和刷牙時出血等困擾，發生率約50%。

臨床常可見牙齦呈充血般紅色，腫大的牙齦輕輕觸之即出血，有時更產生自發性出血，這類症狀稱為孕期牙齦炎。



## (2) 妊娠性牙齦瘤

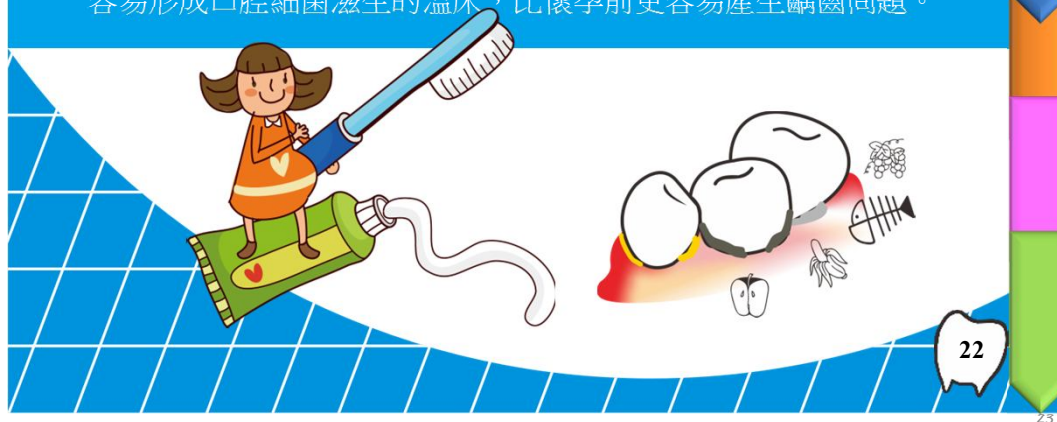
孕婦在懷孕三個月後，有可能因為雌激素變化而造成內分泌紊亂，因而在牙齦上出現像瘤狀的增生物，有一個細小的蒂連在牙齦上，不痛也不癢，此種症狀稱之為妊娠性牙齦瘤。隨孕期的發展而逐漸增大，但長到直徑1.5厘米左右時，就不再增大。



## 二、孕婦的齲齒問題

### 正確原因

孕婦經常需要以少量多餐的方式來降低懷孕期間生理變化造成的不適。由於進食時間與頻率改變和孕吐等等原因，當忽視口腔清潔時，容易形成口腔細菌滋生的溫床，比懷孕前更容易產生齲齒問題。



## 牙周和齦齒問題

### 預防

確實的刷牙和使用牙線清潔牙齒表面在孕期更顯得重要，因為進食後很快就會開始在牙齒表面形成牙菌斑。此外，孕婦在懷孕前就該針對口腔內的殘根進行處置，不讓牙齦有基底作生長，並且持續保持良好的口腔衛生習慣，每天進食後刷牙和使用牙線。





## 3

## 孕婦口腔疾病與胎兒健康之關係

## 孕期與嬰兒牙齒的關係

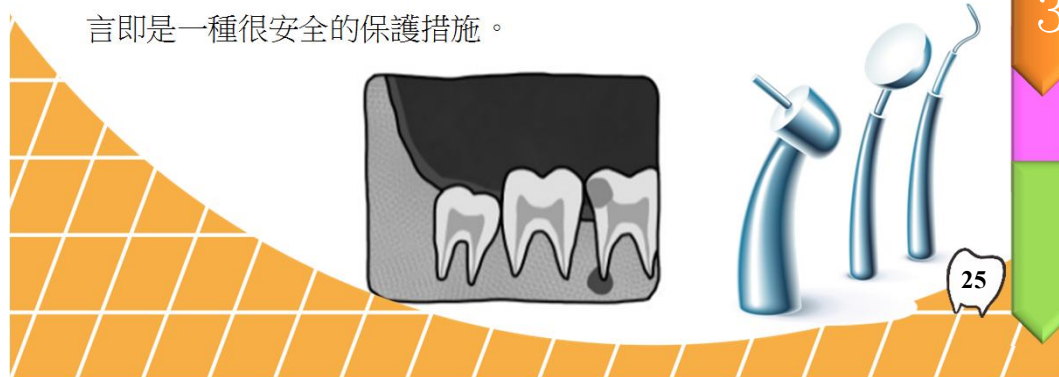
胎兒對鈣的攝取來自於媽媽的日常飲食，所以身為準媽媽的人一定要記得增加鈣的攝取！媽媽在孕期約五個月時，胎兒的牙胚就開始鈣化。若要讓孩子的牙齒能夠發育完全，媽媽應該從懷孕時就要多加注意，除了飲食均衡之外，尤其要注意飲食中鈣、磷的攝取。

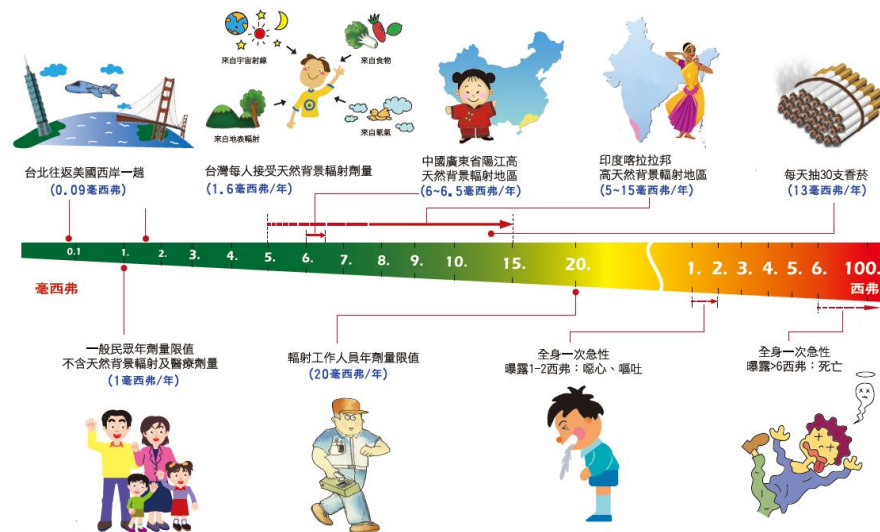


### 孕期看牙醫的知識

牙痛不是病，  
痛起來要人命

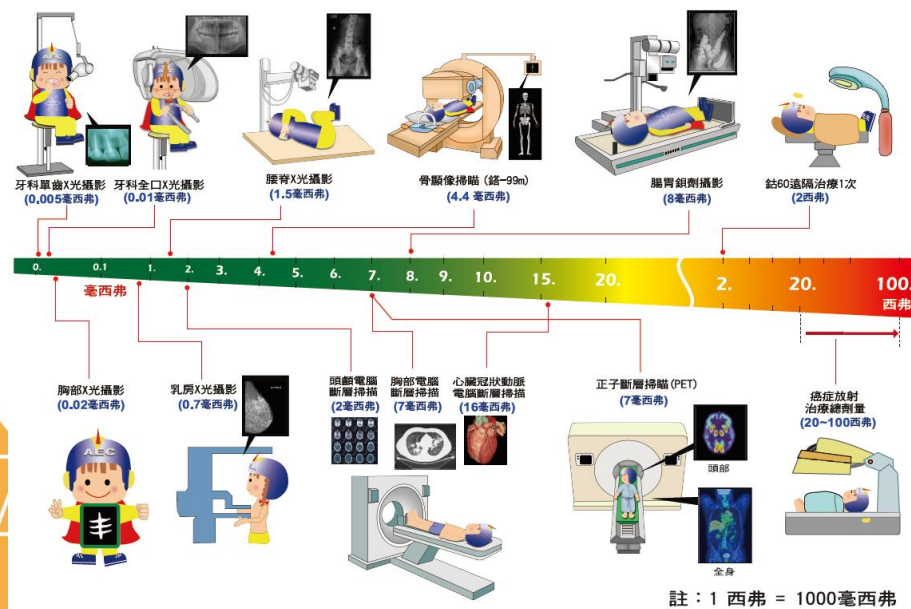
孕婦在懷孕期間有任何牙科方面的問題，一定要依據醫生的指示下及早治療。如果不處理，疼痛會讓孕婦難以忍受，反而影響孕期休養和進食，甚至有引發流產或早產的可能。治療牙齒問題時，任何牙科放射線檢查的劑量都很小且遠離下腹部，只要注意照射X光時穿著防護鉛衣，對胎兒而言即是一種很安全的保護措施。





註：1 西弗 = 1000毫西弗

出處:行政院原子能委員會



出處:行政院原子能委員會

### 孕期用藥的知識

#### 安全性

在牙科治療中，只有極少數藥物較不適合在孕期間使用，例如四環黴素類的抗生素。懷孕中若服用四環黴素抗生素，會透過胎盤沉澱於胎兒的骨骼及牙齒上，會使乳齒或恆牙出現琺瑯質不全及牙齒變色的情況。

牙醫師開立的止痛藥為美國FDA藥物分級中的A及和B及藥物 (如acetaminophen) 是屬於安全的藥物。當牙齒疼痛或發炎時，服用適當的藥物不會對胎兒產生副作用。



# 4

## 嬰幼兒蛀牙是父母造成的結果

學者研究認為「環境因素」對於蛀牙產生的影響更大得多。

### 原因

生活在同樣的環境中就容易有相同的飲食與牙齒保健習慣，因此具有蛀牙的相似易感性。



### 重要性

- 由此蛀牙不屬於遺傳性疾病。但只要父母的蛀牙率高或具有牙周問題，孩子垂直受影響出現口腔疾病的機率絕對較大。
- 孩子出生後，體內並沒有蛀牙或牙周病細菌。病菌都是在成長的過程中，由環境所感染的。與孩子接觸最多的就是辛苦照顧孩子的媽媽，只要媽媽能夠將自身的口腔保健管理妥當，孩子患口腔疾病的機會就越少。



## 嬰幼兒口腔保健注意事項

### 父母是牙科醫生的好幫手

- 每個孩子的生長曲線不同，長牙的時間會有些微的提早或延遲。一般而言，孩子出生後約四至六個月左右，會陸續長出乳牙。若一歲以後還未長牙的兒童才須帶孩子到牙科做詳細檢查。
- 乳牙抗酸性較低，因此乳牙很容易被酸所破壞。大部分的蛀牙進行速度很快，所以蛀牙很容易便會進行到牙髓區域，造成牙髓發炎，產生疼痛或腫脹。





### 嬰幼兒口腔保健

婦女主要負責家中日常生活的照護、學齡前兒童與媽媽相處的時間最多。口腔疾病受到環境因素影響很大。父母子女生活在同樣的環境中有著相同的飲食習慣和生活起居習慣，就可能具有相近似的對蛀牙的易感性。



### 重要性

乳牙雖會替換成恆齒，但對於孩子的各項發育卻有舉足輕重的地位，父母千萬不可對幼兒乳牙的保健掉以輕心。

乳牙是20顆；恆牙是32顆（若智齒沒有長出來，則只有28顆）。

牙齒有各種不同的形狀以提供不同的功能，大致分為門牙-切斷食物、犬齒-撕裂食物和臼齒-研磨食物。藉以提供咀嚼食物、發音和美觀功能。



### 方法

嬰幼兒手部的精細動作尚未發育完全，自己不能實行口腔衛生清潔，需由父母代為實行口腔清潔。

- 將乾淨紗布包在食指上，然後放入嬰兒口腔中擦拭牙齒牙齦和脣部。也可在哺乳或進食後餵溫開水來清潔口腔。
- 若牙齒長出，就可使用嬰幼兒專用牙刷，貼附於牙齒表面，靠近牙齦處，溫和的以水平和垂直方向作刷牙的動作。
- 乳牙時期如果出現牙齦炎時，可以紗布或牙刷將牙齒表面清潔乾淨，且儘速尋求兒童牙科醫師的協助。

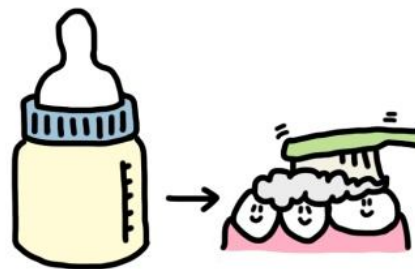


## 5

## 幼兒早期性齲齒(奶瓶齲)形成的原因與預防

## 原因

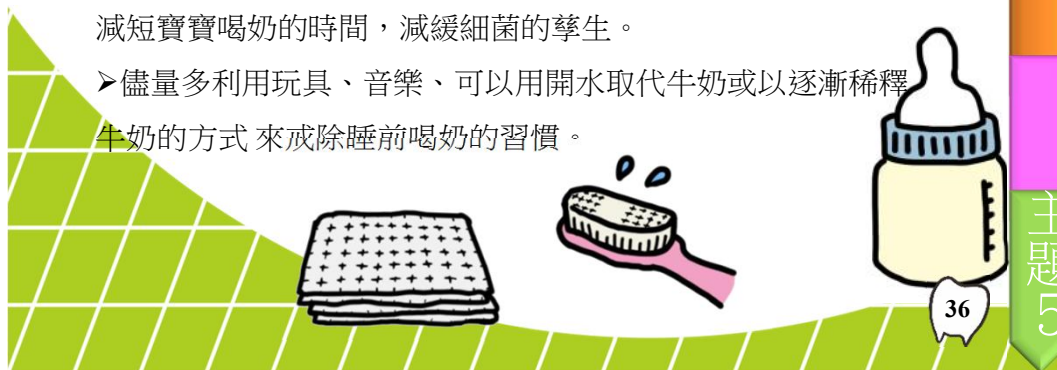
嬰兒吸食牛奶或母乳時會讓乳汁與大多數的乳牙接觸。然後當嬰兒睡眠時唾液分泌和流動速度明顯減少，故容易發生齲齒(蛀牙)。因此嬰幼兒切勿養成含奶瓶入睡的壞習慣。



預防

### 正確地餵食方式-

- 由嬰兒出生開始，不論餵牛奶或是母乳，最好能在20分鐘內就餵食完畢。
- 未長牙之前，每次餵食完畢後可拿濕紗布或毛巾抹去口中的奶渣。牙齒長出後，可以用濕紗布或軟毛小牙刷來刷牙。
- 6個月~9個月大時，逐漸慢慢的改用杯子來餵奶，如此可以減短寶寶喝奶的時間，減緩細菌的孳生。
- 儘量多利用玩具、音樂、可以用開水取代牛奶或以逐漸稀釋牛奶的方式來戒除睡前喝奶的習慣。



### 乳牙的狀況會影響恆牙齒列不整

#### 原因

- 乳牙嚴重蛀牙。
- 持續吸奶嘴和手指頭的不良習慣。



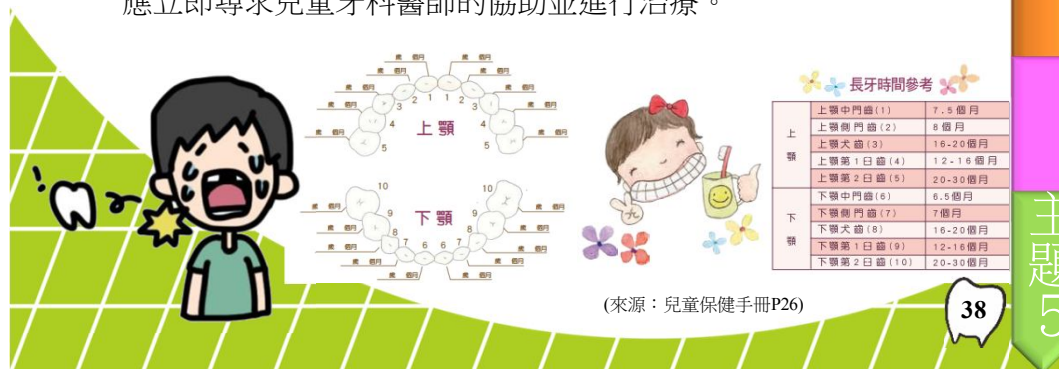
#### 重要性

- 乳牙很容易被酸所破壞且進行速度很快，乳牙蛀牙後容易造成日後恆牙所需要的空間喪失和使恆牙的生長方向改變或喪失引導。
- 長期吸吮指頭或奶嘴，也會造成牙弓的生長改變，導致可能無法容納全部的牙齒。
- 當出現齒列不整的現象時，必須和專門的矯顎矯正科醫生討論後再進行治療。

## 乳牙損傷可能會影響恆齒發育

當乳牙因意外事故整顆牙掉出時，絕對不可以再把乳牙放回去，以免影響其下方恆牙的牙胚發育。

受到撞擊過的乳牙如果有變色或化膿表示牙髓組織已經壞死，應立即尋求兒童牙科醫師的協助並進行治療。



### 恆牙損傷處理原則



如果恆牙撞傷時，當牙齒是完全掉出口腔時，請立即將掉出的牙齒放在生理食鹽水或冰牛奶中。如果沒有生理食鹽水或冰牛奶，也可以用溼毛巾或溼紙巾包裹牙齒來保持牙齒濕潤。

千萬不可刷洗牙齒，儘速就醫尋求協助，適當處理後將牙齒放回原本的位置並固定一段時間。





## 政府資源

### ➤ 懷孕婦女全口牙結石清除

104年起健保新增補助，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，且須與其他全口牙結石清除間隔三個月。

資料來源：

衛生福利部國民健康署網站

### ➤ 兒童牙齒免費塗氟

國人兒童蛀牙常見且情形嚴重，為改善兒童口腔健康，國民健康署積極推動口腔保健工作，提供牙齒免費塗氟服務，以達預防蛀牙，常保家中兒童口腔健康。實施內容：未滿6歲兒童，每半年全額補助乙次；未滿12歲弱勢兒童，每三個月補助乙次。家長們可自行帶兒童前往健保特約醫事服務機構，或是透過幼稚園參加「兒童牙齒塗氟保健社區巡迴服務」，接受牙齒免費塗氟服務。

資訊來源：衛生福利部國民健康署網站

## 民間資源

➤ 益齒照護網

提供衛教資訊:

家庭口腔保健

牙齒開心指數小測驗

網址：<http://www.extraoralcare.org.tw>

➤ 中華民國牙醫師公會全國聯合會

提供衛教資訊:

全國暨各區國小學童潔牙比賽

懷孕專欄

網址：<http://www.cda.org.tw>

➤ 華人健康網

提供衛教資訊:

孕期養胎

孕期5大營養素介紹

網址：<https://www.top1health.com>

➤ 媽媽寶寶網

提供衛教資訊:

孕期養胎

孕期5大營養素介紹

孕媽咪牙齒護理4守則

寶寶長牙期護理

網址：<http://www.mombaby.com.tw>

➤ 懷孕、生產、育兒情報站

衛教資訊：

寶寶開始刷牙了沒？

網址：<http://www.mababy.com>

## 104年度孕婦口腔健康照護宣導手冊

### 資料參考-書本

- 元氣孕婦健康禁忌與照護, 夏伊華, 俊嘉文化
- 齲齒與牙周病防治講座, 徐正, 浩園文化
- 兒童蛀牙, 健康兒童編輯, 頂淵文化
- 零下一歲開始刷牙, 陳維斌, 允晨文化
- 不可忽視的用藥危機, 謝瀛華, 天幼智訊

## 104年度孕婦口腔健康照護宣導手冊

### 資料參考-網路

- [德恩奈醫生專欄](#)
- [郭德樑牙醫官網【孕期口腔健康】孕期口腔疾病](#)
- [成人口腔護理區-懷孕期間容易患上的口腔疾病](#)
- [生一個孩子，掉一顆牙？](#)
- [孕期多牙病，防治要小心](#)
- [孕婦刷牙不慎，可致胎兒早產該如何護牙？](#)
- [坐月子不可以刷牙嗎？](#)
- [妊娠性牙齦腫痛](#)
- [孕期牙齒保健-嬰兒與母親 6月號 NO.452](#)
- [孕婦患牙周病，早產機率增三倍](#)
- [兒童牙科常見問題及治療項目](#)

## 104年度孕婦口腔健康照護宣導手冊

發行出版 衛生福利部

經費來源 係由於捐支應

委託製作 中國醫藥大學牙醫學系

計畫主持 傅立志醫師

內容審訂 沈嫻文醫師

諮詢專家 衛生福利部陳佳麟小姐、中華牙醫學會許明倫理事長、中華牙醫學會季麟揚老師、  
社團法人中華民國牙醫師公會全國聯合會林敬修醫師、台灣婦產科醫學會李建南教授、  
台灣護理學會陳筱瑋督導、中華民國護理師護士公會全國聯合會張雯玲督導、  
中國醫藥大學口腔衛生學系陳素鳳主任

手繪插圖 中國醫藥大學牙醫學系校友呂亞綺

手冊編輯 林坤賢 游雨涵

發行日期 2015年12月



衛生福利部 發行  
中國醫藥大學 編撰  
全一冊  
中華民國一〇四年



歡迎加入好孕牙醫查詢孕婦牙齒保健相關資訊

