



患者指南

孕期 你的口腔

激素让牙龈更易出血，孕吐也伤牙。牙科治疗是安全的 — 且关乎你们母子。

● 牙龈出血

● 牙龈肿块

● 安全的治疗

孕期激素影响你的牙龈

上升的**激素**让你的牙龈对平常的牙菌斑反应强烈得多，因此更易肿胀出血。再加上**孕吐**和更频繁的零食，口腔就需要多一点照顾。

激素

牙龈对牙菌斑更敏感 — **又肿、又痛、出血的**牙龈在孕期很常见。

孕吐

呕吐的胃酸会**磨损牙釉质** — 之后如何护理牙齿很重要。

零食与嘴馋

少量多餐、尤其甜或酸，会给蛀牙**更多机会** — 漱口并坚持清洁。

口干与反流

有些人后期会更干或出现反流 — 两者都会增加蛀牙和酸蚀风险。

值得知道：这些变化是正常的，产后通常会消退 — 尤其配合良好清洁和牙科检查。

牙龈出血与牙龈肿块

两种常见、通常无害的变化 — 都由激素加牙菌斑引起，清洁后及产后都会改善。

妊娠期牙龈炎

又红又肿的牙龈**刷牙时出血**。很常见，认真刷牙、用牙线和专业洁牙效果都很好。

- 在第 2–8 个月最明显
- 别因出血就停止刷牙
- 保持牙龈健康对你们母子都值得

妊娠期牙龈肿块

牙龈上一个小红肿块**容易出血**（“妊娠瘤” — 不是癌）。它无害。

- 通常长在牙缝之间
- 产后常缩小或消失
- 只有在疼痛或碍事时才切除

何时该早点检查：出血很多的肿块、疼痛、牙齿松动，或不断加重的牙龈 — 请去检查。

孕期牙科护理

常规牙科护理**安全且值得鼓励**在孕期是安全的 — 且及早处理问题比放任更安全。务必告诉牙医你怀孕了。



洁牙与检查

任何阶段都安全 — 且重要



补牙与必要治疗

在中期（第二孕期）最佳



局部麻醉

可安全使用，让治疗更舒适



必要时拍 X 光

带防护 — 低剂量，对准口腔

破除误区：“每生一胎掉一颗牙” **并不属实** — 你不必掉牙。良好护理能让牙齿健康度过孕期。

照顾好你们母子

几个简单习惯就能保护你的牙齿和牙龈 — 健康的牙龈也与更健康的孕期相关。



每天刷牙 2 次，每天用牙线
含氟牙膏；牙龈出血时要轻柔



孕吐之后
用清水漱口；等一会儿再刷牙



聪明零食
选水和奶酪/蔬菜，少吃糖果和汽水



别错过牙科就诊
孕期做一次洁牙和检查

**怀孕了？预约
孕期牙科检查。**

一次温和的洁牙和检查，让你和宝宝的牙龈都健康 — 告诉我们你怀孕多久了。



wa.me/601111896237

