



媒體報導

日期： 2014年7月1日 (星期二)
資料來源： 經濟日報 - 副刊 - 醫健營 - C8
標題： 懷孕牙患高危機

C8

經濟日報

2014年7月1日 星期二

迎夏日 Keep Fit 免費講座

炎炎夏日，身形沒有太多衣服的遮掩，是肥是瘦別人一眼就看得出來。為外表好，為健康更好，正確減肥知識一定要識。**基督教家庭服務中心**將舉辦下列講座，由香港大學專業進修學院客席講師兼澳洲註冊營養師鄭雅新分析時下流行減肥方法，並教授如何訂下正確減肥目標。

日期：7月10日 (星期二)
時間：7:15pm - 8:30pm
地址：觀塘翠屏道3號基督教家庭服務中心201室
對象：18歲或以上人士
查詢及報名：2950 8101



撰文：何寶華 攝影：曾有為 編輯：周美好 美術：郭香琴 讀者意見專線：傳真 2516 9969 E-mail: hket-lifestyle@hket.com

懷孕

孕婦常見的牙患

事實上，孕婦懷孕期間，可能會出現不同的牙患，其中較常見是妊娠期牙齦炎。因著賀爾蒙分泌轉變，孕婦的牙齦(牙肉)容易對牙菌膜中的細菌所分泌的毒素產生反應。如果孕婦沒有徹底清潔口腔，牙齦便變得紅腫和容易出血，這情況稱為「妊娠期牙齦炎」。

另一問題是妊娠期牙齦瘤，都是由於孕婦賀爾蒙改變而引起。牙齦瘤主要呈現粉紅和紅色，形狀不規則，通常分晚後，牙齦瘤會收縮，情況仍然持續，便有需要切除。此外，孕婦於懷孕期間可能喜愛吃甜食酸性食物，或者出現嘔吐現象，這些酸性會引致侵蝕琺瑯質，令象牙質外露，最終導致牙齒敏感。

再者，胃口和飲食習慣有改變，尤其是偏好甜酸類的食物，吃喝的次數變得頻密，蛀牙的機會便會增加。「蛀牙是由於在牙齒表面的牙菌膜裏的細菌分解中的糖份，產生酸類，引致牙齒組織的礦物質成分流失，唾液能中和酸類，但是需要一段長時間才能中和酸類，所以吃過次數頻密，唾液就不能發揮功效，牙齒裏的礦物質便持續流失，引致蛀牙。孕婦產後發現蛀牙問題嚴重，一直有誤解以為是B.B.吸走她們的鈣質而致，真正原因其實是跟懷孕期間飲食習慣及清潔不足有關。」

孕期間，不少孕婦的專注力放在肚入面的寶貴身上，但對於自身的健康問題，往往忽略了。基督教家庭服務中心牙科服務科牙科醫生鄭惠玲也留意到，孕婦在懷孕期間較少求診，但產後求診的較多。「可能懷孕期間本身已有很多不適，就算有牙齒的問題，相對地通常未必會立即處理，直至產後，問題變得嚴重，非求醫不可。」

健康問題，往往忽略了。基督教家庭服務中心牙科服務科牙科醫生鄭惠玲也留意到，孕婦在懷孕期間較少求診，但產後求診的較多。「可能懷孕期間本身已有很多不適，就算有牙齒的問題，相對地通常未必會立即處理，直至產後，問題變得嚴重，非求醫不可。」



「影響到醫生指孕婦有蛀牙、牙周病，是不會選擇給下一代，但懷孕期間服用食四環素，胎兒的牙齒便會受四環素影響引致顏色改變。孕婦應通知醫生已懷孕，讓醫生處方適當的藥物。」

懷孕 牙患 高危機?!



牙痛慘過大病？如果懷孕期間同時出現牙患，那麼孕婦一定會覺得很困擾。偏偏，牙患經常發生在孕婦身上，而且情況可以很嚴重，所以有意懷孕的女性必須有備無患。

關於 矯齒

孕婦可以進行矯正牙齒治療嗎？鄧醫生表示，孕婦不一定不能矯齒，但是裝上矯齒矯正器後，必須加倍注意口腔衛生，不然增加蛀牙和牙周病的風險。另外，懷孕7個月以上並不適宜接受治療，因為牙椅的仰臥位置會令孕婦不適，因此懷孕期間不是一個適合的時間進行矯齒。

孕婦受牙患困擾，可先諮詢牙醫的意見，再決定之後的治療方案。



不少孕婦，對牙患的態度多數是忍得就忍，鄧醫生說：「我們都體諒孕婦對B.B.的擔心，除非孕婦本身很堅決接受牙科治療，否則較複雜的牙科治療，也建議在產後進行。一般牙齦炎、蛀牙、智慧齒治療，對孕婦都很安全的，而懷孕4至6個月左右，胎兒相對穩定，補牙及洗牙也可以的。」

預防勝於治療：為了減低牙患的機會，孕婦應時刻保持口腔衛生，包括：避免進食酸性食物，防止牙齒受到酸性侵蝕；用氟化物牙膏及用牙線清潔牙齒鄰面，而諮詢牙醫意見後，可使用含氟化物漱口水。「計劃懷孕前可接受口腔檢查，盡早處理已有的牙患，以避免懷孕後要處理一些嚴重的牙患和複雜的治療，懷孕中期，仍須接受口腔檢查。」而針對個別牙患，可用以下方法處理：

水防治牙齦腫：早晚刷牙時，徹底清潔牙齒表面的牙菌膜，可用牙線清潔牙齒鄰面上的牙菌膜，有需要時用暖鹽水或漱口水，甚至接受洗牙。

水防治牙齒敏感：減少或避免經常進食甜食食物，輕微情況可選用防敏感牙膏或漱口水，並請教牙醫和接受適當的治療。

水防治蛀牙：減少頻密進食，使用含氟化物牙膏刷牙或含氟化物漱口水，使用前可徵詢牙醫意見。

不少孕婦，對牙患的態度多數是忍得就忍，鄧醫生說：「我們都體諒孕婦對B.B.的擔心，除非孕婦本身很堅決接受牙科治療，否則較複雜的牙科治療，也建議在產後進行。一般牙齦炎、蛀牙、智慧齒治療，對孕婦都很安全的，而懷孕4至6個月左右，胎兒相對穩定，補牙及洗牙也可以的。」

預防勝於治療：為了減低牙患的機會，孕婦應時刻保持口腔衛生，包括：避免進食酸性食物，防止牙齒受到酸性侵蝕；用氟化物牙膏及用牙線清潔牙齒鄰面，而諮詢牙醫意見後，可使用含氟化物漱口水。「計劃懷孕前可接受口腔檢查，盡早處理已有的牙患，以避免懷孕後要處理一些嚴重的牙患和複雜的治療，懷孕中期，仍須接受口腔檢查。」而針對個別牙患，可用以下方法處理：

水防治牙齦腫：早晚刷牙時，徹底清潔牙齒表面的牙菌膜，可用牙線清潔牙齒鄰面上的牙菌膜，有需要時用暖鹽水或漱口水，甚至接受洗牙。

水防治牙齒敏感：減少或避免經常進食甜食食物，輕微情況可選用防敏感牙膏或漱口水，並請教牙醫和接受適當的治療。

水防治蛀牙：減少頻密進食，使用含氟化物牙膏刷牙或含氟化物漱口水，使用前可徵詢牙醫意見。





牙痛慘過大病？如果懷孕期間同時出現牙患，那麼孕婦一定會覺得很困擾。偏偏，牙患經常發生在孕婦身上，而且情況可以很嚴重，所以有意懷孕的女性必須有備

無患。懷孕期間，不少孕婦的專注力放在肚入面的寶寶身上，但對於自身的健康問題，往往忽略了。**基督教家庭服務中心牙科服務科牙科醫生鄧惠玲**也留意到，孕婦在懷孕期間較少求診，但產後求診的較多。「可能懷孕期間本身已有很多不適，就算有牙齒的問題，相對地通常未必會立即處理，直至產後，問題變得嚴重，非求醫不可。」

孕婦常見的牙患事實上，孕婦懷孕期間，可能會出現不同的牙患，其中較常見是妊娠期牙齦炎。「因着賀爾蒙分泌轉變，孕婦的牙齦（牙肉）容易對牙菌膜中的細菌所分泌的毒素產生反應，如果孕婦沒有徹底清潔口腔，牙齦便變得紅腫和容易出血，這情況稱為『妊娠期牙齦炎』。」

另一問題是妊娠期牙齦瘤，都是由於孕婦賀爾蒙改變而引起。牙齦瘤主要呈現粉紅和紅色，形狀不規則，通常分娩後，牙齦瘤會收縮，情況仍然持續，便有需要切除。此外，孕婦於懷孕期間可能喜愛吃甜酸性食物，或者出現嘔吐現象，這些酸性會引致侵蝕琺瑯質，令象牙質外露，最終導致牙齒敏感。再者，胃口和飲食習慣有改變，尤其是偏好甜酸類的食物、吃喝的次數變得頻密，蛀牙的機會便會增加。「蛀牙是由於在牙齒表面的牙菌膜裏的細菌分解中的糖份，產生酸素，引致牙齒組織的礦物質成分流失，唾液能中和酸素，但是需要一段長時間才能中和酸素，所以吃喝次數頻密，唾液就不能發揮功效，牙齒裏的礦物質便持續流失，引致蛀牙。孕婦產後發現蛀牙問題嚴重，一直有誤解以為是 BB 吸走她們的鈣質而致，真正原因其實是跟懷孕期間飲食習慣及清潔不足有關。」

預防勝於治療

不少孕婦，對牙患的態度多數是忍得就忍，鄧醫生說：「我們都體諒孕婦對 BB 的擔心，除非孕婦本身很堅決接受牙科治療，否則較複雜的牙科治療，也建議在產後進行。一般牙齦炎、蛀牙、智慧齒治療，對孕婦都很安全的，而懷孕 4 至 6 個月左右，胎兒相對穩定，補牙及洗牙也可以的。」

預防勝於治療，為了減低牙患的機會，孕婦應時刻保持口腔衛生，包括：避免進食酸性食物，防止牙齒受到酸性侵蝕；用氟化物牙膏及用牙綫清潔牙齒鄰面，而諮詢牙醫意見後，可使用含氟化物漱口水。「計劃懷孕前可接受口腔檢查，盡早處理已有的牙患，以避免懷孕後要處理一些嚴重的牙患和複雜的治療，懷孕中期，仍須接受口腔檢查。」而針對個別牙患，可用以下方法處理：

- 防治牙齦瘤：早晚刷牙時，徹底清潔牙齒表面的牙菌膜，可用牙綫清潔牙齒鄰面上的牙菌膜，有需要時用暖鹽水或漱口水，甚至接受洗牙。
- 防治牙齒敏感：減少或避免經常進食甜酸食物，輕微情況可選用防敏感牙膏或漱口水，並請教牙





醫和接受適當的治療。

- 防治蛀牙：減少頻密進食，使用含氟化物牙膏刷牙或含氟化物漱口水，使用前可徵詢牙醫意見。

關於矯齒

孕婦可以進行矯正牙齒治療嗎？鄧醫生表示，孕婦不一定不能矯齒，但是裝上矯齒矯正器後，必須加倍注意口腔衛生，不然增加蛀牙和牙周病的風險。另外，懷孕7個月以上並不適宜接受治療，因為牙椅的仰臥位置會令孕婦不適，因此懷孕期間不是一個適合的時間進行矯齒。

- 完 -

