

# 孕妇如何保护口腔健康

整个怀孕周期中,每个孕妇都承载着生命的期望和喜悦,同时伴随着很多生理和心理的细微变化,包括口腔卫生状况。由于体内荷尔蒙水平的剧变加之饮食的相应改变及一些特殊的孕期生理反应,比如孕吐,对口腔卫生都会产生一定的挑战性。所以科学系统的口腔保健是每一位孕妇必不可少的一项工作。本文将提供给广大孕妇一份比较完整的孕期口腔保健指南,让大家在迎接新生命到来的同时拥有健康美丽的笑容。将为大家详细阐述。

## 了解孕期口腔变化

1. 激素波动:妊娠期雌激素和孕激素水平的升高,可能会导致局部刺激的牙龈组织反应增强,容易出现牙龈红肿、牙龈出血等症状,严重的甚至会发展到妊娠期牙龈炎。

2. 饮食改变:孕妇为了补充营养,可能会增加进食频率,特别是糖分高、酸性大的食物,如果不及及时清除这些食物残渣,很容易造成龋齿、牙龈发炎等。

3. 孕吐影响:有些孕妇会出现孕吐现象,频繁的呕吐不仅对喉咙造成伤害,还会使口腔内的

酸碱度降低,牙齿出现脱矿的几率增大,从而造成牙釉质的损伤。

## 孕期口腔护理要点

### 1. 坚持日常清洁

每天饭后漱口

早晚刷牙:每天至少刷牙两次,每次至少两分钟,采用巴氏刷牙法,确保每个牙面都得到有效清洁。

使用软毛牙刷:选择刷头小、刷毛柔软的牙刷,减少对牙龈的刺激。

牙线与牙缝刷:辅助清理牙刷难以触及的牙缝区域,预防邻面龋齿。

定期更换牙刷:一般建议每三个月更换一次牙刷,或使用至刷毛变形即换。

### 2. 合理饮食

均衡膳食:确保蛋白质、维生素、钙和磷的摄入,多吃蔬菜水果,补充维生素和矿物质,增强口腔组织抵抗力,通过饮食满足机体和胎儿的需要。

减少甜食摄入:尽量避免高糖、高酸食物,减少牙齿腐蚀风险。

多喝水:使口腔保持湿润,促进唾液的分泌,对口腔的清洁

有一定的帮助。

### 3. 应对孕吐

及时漱口:孕吐后应马上用温水漱口,以冲淡胃酸,减少腐蚀牙齿。

使用抗酸牙膏:牙医问诊后,可选用进一步保护牙齿的牙膏,牙膏含氟,能预防龋病发生率。

### 4. 定期口腔检查

孕前检查:最好计划怀孕前,针对潜在的口腔问题进行一次全面的口腔检查。及时治疗龋病和牙龈炎,对于严重的残根、残冠和阻生牙应该及时拔除以防止在孕期出现口腔炎症和不适。

孕期检查:孕早期和孕晚期至少安排两次口腔检查,对口腔

健康状况进行监测,对孕期出现的特殊口腔问题及时进行处理。

### 5. 特殊护理

牙周治疗:若出现妊娠期牙龈炎,应在医生指导下进行轻柔的牙周洁治,控制炎症。

口腔正畸:若孕前已开始正畸治疗,孕期应咨询正畸医生调整治疗计划。

6. 谨慎使用药物:在怀孕期间应该谨慎使用各类药物,以防止对胎儿引起不良的影响。

## 心理调适与口腔健康

孕期情绪波动也可能间接影响口腔健康。保持积极乐观的心态,减少压力,有助于维持整体健康,包括口腔健康。可以尝试冥想、与家人朋友交流等方式来放松心情。

孕期口腔健康与孕妇本身的舒适度以及胎儿的正常生长发育有着密不可分的联系。科学的日常护理、合理的饮食安排、定期的口腔检查和良好的心理状态是有效的预防和改善孕期口腔问题的途径,让每一位准妈妈都能以最好的状态迎接新生命的到来。重视孕期口腔健康从我开始做起,为使笑容在孕期也能够灿烂绽放而共同努力吧!

(作者:林祝炜 龙岩市中医院 口腔科 主治医师  
汤泓 呼图壁县中医院 口腔科 副主任医师)

# 眩晕的防与治

眩晕是一种让人感到头晕目眩、站立不稳的症状,就像喝醉酒一样。它可能是由内耳问题、颈椎病、脑血管疾病、贫血、低血糖等引起的。中医认为,眩晕的发生与人体的气血、阴阳、脏腑等有关。下面我们来介绍一下中医防治眩晕的方法。

## 眩晕的中医治疗

中医治疗眩晕主要是根据患者的病因病机进行辨证论治,常见有以下几种:

一是气血不足:气血是人体生命活动的物质基础,如果气血不足,就会导致脑失所养,从而引起眩晕,主要是益气养血。可以选用归脾汤、八珍汤等方剂进行治疗。

二是肝肾阴虚:肝主筋,肾主骨,肝肾阴虚会导致筋骨失养,从而引起眩晕,主要是滋补肝肾。可以选用六味地黄丸、左归丸等方剂进行治疗。

三是肝阳上亢:肝阳上亢会导致气血上逆,从而引起眩晕,主要是平肝潜阳。可以选用天

麻钩藤饮、镇肝熄风汤等方剂进行治疗。

四是痰湿中阻:痰湿中阻是眩晕的常见病因之一。痰湿中阻会导致脾胃运化失常,从而引起眩晕,主要是化痰祛湿,可以选用半夏白术天麻汤、二陈汤等方剂进行治疗。

## 眩晕的预防

生活调理:保持充足的睡眠,避免熬夜与过度劳累;避免长时间使用耳机,尤其是音量过大的耳机;避免用棉签等物品插入耳朵,以免损伤耳道。如果感到耳朵不适,应及时就医检查。

饮食调理:饮食调理是预防眩晕的重要方法之一。平时应该注意饮食清淡,多吃一些新鲜的蔬菜和水果,少吃辛辣、油腻、刺激性的食物,如肥肉、油炸物、酒类、辣椒等。

运动调理:运动调理也是预防眩晕的重要方法之一。平时应该注意适当的运动,如散步、太极拳、瑜伽等,可以增强体质,提高免疫力。避免突然的头部

运动,可能导致眩晕病。起床时,先坐起来再慢慢站起来,以减少头晕的可能性。

中医调理:中医调理也是预防眩晕的重要方法之一。平时可以通过按摩、针灸、艾灸等方法来调理身体,增强体质,提高免疫力。

## 眩晕的中医食疗方

枸杞菊花粥:枸杞子15克,菊花10克,大米100克,将枸杞子、菊花、大米洗净后,一同放入锅中,加适量清水,以大火煮沸后,再以小火熬煮至粥熟,调味后即可食用。具有滋补肝肾、清肝明目的功效,适用于肝肾阴虚型眩晕。

黄芪当归羊肉汤:黄芪30克,当归15克,羊肉100克,将黄芪、当归、羊肉洗净后,一同放入锅中,加适量清水,以大火煮沸后,再以小火熬煮至羊肉熟烂,调味后即可食用。具有补气养血、温中散寒的功效,适用于气血不足型眩晕。

半夏白术天麻汤:半夏10克,白术10克,天麻10克,茯苓15克,陈皮10克,甘草6克,将以上药物洗净后,一同放入锅中,加适量清水,以大火煮沸后,再以小火熬煮至汤浓,调味后即可食用。具有化痰祛湿、健脾和胃的功效,适用于痰湿中阻型眩晕。

眩晕是一种常见的症状,中医认为眩晕的发生与人体的气血、阴阳、脏腑等有关。中医治疗眩晕主要是根据患者的病因病机进行辨证论治,同时还可以通过饮食调理、生活调理、运动调理、中医调理等方法来预防眩晕的发生。如果您出现了眩晕的症状,应及时就医,明确诊断,以便及时治疗。

(作者:王宝佳 南安市九都镇卫生院 中西医结合内科 主治医师)