



## 保护宝宝的牙齿健康

### 如何帮助宝宝获得健康笑容？

在宝宝长出第一颗牙齿之前，就要开始良好的口腔护理。您可以帮助宝宝远离会导致蛀牙的细菌。

母乳最佳。母乳喂养的宝宝会拥有更加健康、整齐的牙齿。

如果您的宝宝使用奶瓶，那么仅让其用奶瓶喝牛奶、配方婴儿食物或水。

不要让宝宝含着奶瓶睡觉。

在宝宝一岁之前就带其去看牙医。

也要保护您的牙齿健康。如果您患有蛀牙，您的孩子也更可能出现蛀牙。如果您和宝宝共用一个汤匙或舔了宝宝的奶嘴，就会将导致蛀牙的细菌从您的口腔传播到宝宝的口腔。

感谢投资者的资助：Caring for Colorado Foundation（科罗拉多护理基金）、Colorado Health Foundation（科罗拉多健康基金）；Colorado Trust（科罗拉多信托）；Delta Dental of Colorado Foundation（科罗拉多基金牙科中心）；Kaiser Permanente（凯撒医疗机构）；Rose Community Foundation（罗斯社区基金）。

本项目由美国卫生和公共服务部（HHS）健康资源和服务管理局（HRSA）资助，基金编号：H47MC28479。相关信息/内容和结论属于作者，不得解释为 HRSA、HHS 或美国政府的正式立场、政策，或推断为受到 HRSA、HHS 或美国政府的认可。



## 在孕期 保护您的牙齿 健康



2016 版

本资源为科罗拉多州公共卫生和环境部（CDPHE）所有，不得修改。



在孕期

保护

您的牙齿

### 为什么孕期牙齿健康很重要？

宝宝的牙齿在您怀孕的第三个月就开始发育。

确保饮食健康均衡以保护宝宝的第一颗牙齿。

孕激素会让您更可能出现牙龈肿胀和发炎（牙龈炎），这会导致牙龈疾病。

研究发现，如果怀孕女性患有牙龈疾病，她们的宝宝更可能早产和体积过小。

### 孕妇进行牙科检查是否安全？

安全！孕妇可安全地定期进行牙齿保健、X 光检查和使用局部麻醉剂。

在怀孕早期进行牙科检查。

如有需要即进行牙齿保健，不用为此担忧！您的口腔健康会影响宝宝的健康。

### 孕期如何护理口腔？

使用含氟牙膏每日刷牙两次。

每日使用牙线洁牙。

饮用含氟自来水。

选择含糖量低的饮料和零食，正餐之间尤要注意这一点。

呕吐后使用加了一茶匙小苏打的水漱口。