

Lời khuyên để có sức khỏe răng miệng tốt trong thai kỳ

Dưới đây là lời khuyên giúp bạn chăm sóc sức khỏe răng miệng trong khi mang thai. Đi khám sức khỏe răng miệng, thực hành giữ vệ sinh răng miệng tốt, ăn những loại thực phẩm có lợi cho sức khỏe và thực hành những hành vi tốt cho sức khỏe khác sẽ giúp cho bạn lẫn bé yêu khỏe mạnh. Việc trì hoãn điều trị những vấn đề về nha khoa có thể gây ra những rủi ro đáng kể cho bạn lẫn bé yêu của bạn (chẳng hạn, viêm răng nặng trong miệng có thể lan rộng ra khắp cơ thể bạn).

Khám sức khỏe răng miệng

- Chăm sóc miệng tốt trong thời gian mang thai đóng vai trò quan trọng đối với bạn lẫn bé yêu. Những thay đổi ở cơ thể bạn trong thời gian mang thai có thể khiến cho nướu bị đau hoặc sưng lên và có thể gây chảy máu. Vấn đề này được gọi là *viêm lợi* (chứng viêm nướu). Nếu không được điều trị, chứng viêm nướu có thể sẽ dẫn đến bệnh nha chu trầm trọng hơn. Bệnh này có thể dẫn đến hậu quả bị mất răng.
- Việc khám sức khỏe răng miệng, trong đó có kỹ thuật chụp X-quang, thuốc điều trị cơn đau và gây tê cục bộ là an toàn trong suốt thai kỳ.
- Hãy điều trị vấn đề răng miệng theo khuyến nghị của chuyên gia sức khỏe răng miệng trước khi lâm bồn.
- Nếu bạn đi khám nha khoa lần sau cùng của bạn cách nay hơn 6 tháng hoặc bạn đang có bất kỳ vấn đề hay lo ngại nào liên quan đến sức khỏe răng miệng, hãy lấy hẹn khám nha khoa càng sớm càng tốt.
- Hãy cho phòng khám nha khoa biết bạn đang mang thai và ngày dự sinh của bạn. Thông tin này sẽ giúp cho ban bác sĩ nha khoa cung cấp dịch vụ chăm sóc tốt nhất cho bạn.

Thực hành giữ gìn vệ sinh răng miệng tốt

- Đánh răng với kem có florua mỗi ngày 2 lần. Thay bàn chải đánh răng sau mỗi 3-4 tháng



hoặc thường xuyên hơn nếu lông bàn chải bị xơ mòn. Không dùng chung bàn chải đánh răng với người khác. Làm sạch răng mỗi ngày bằng chỉ nha khoa hoặc bàn chải làm sạch kẽ răng.

- Sức miệng mỗi đêm với nước súc miệng không cần toa có chứa florua, không chứa cồn.
- Sau khi ăn, nhai kẹo cao su chứa xylitol hoặc dùng sản phẩm khác có chất xylitol, chẳng hạn như bạc hà, có thể giúp giảm vi khuẩn gây sâu răng.
- Nếu bạn nôn ói, hãy súc miệng với dung dịch pha từ một muỗng cà phê muối nở (baking soda) với 1 tách nước để ngăn axit tấn công răng.

Ăn thực phẩm có lợi cho sức khỏe

- Hãy ăn nhiều loại thực phẩm có lợi cho sức khỏe, chẳng hạn như trái cây, rau củ, sản phẩm nguyên hạt như ngũ cốc, bánh mì hoặc bánh quy giòn (cracker), các chế phẩm từ sữa như sữa, phô mai, phô mai tươi (cottage cheese)

hoặc sữa chua không đường. Thịt, cá, thịt gà, trứng, đậu và các loại hạt cũng là lựa chọn tốt.

- Giảm ăn những loại thực phẩm nhiều đường như kẹo, bánh quy, bánh ngọt và trái cây sấy khô, giảm uống những loại thức uống nhiều đường như nước ép, nước giải khát vị trái cây hay soda.
- Đối với bữa ăn nhẹ, hãy chọn thực phẩm có hàm lượng đường thấp, chẳng hạn như trái cây, rau củ, phô mai và sữa chua không đường.
- Để chọn lựa thực phẩm ít đường, hãy nhớ đọc nhãn thực phẩm.
- Nếu bạn mắc chứng buồn nôn, hãy ăn thực phẩm tốt cho sức khỏe và ăn nhiều bữa ăn nhỏ trong ngày.
- Uống nước hoặc sữa thay vì nước ép, nước giải khát vị trái cây hoặc soda.
- Uống nước nhiều lần trong ngày, đặc biệt là giữa các bữa ăn chính và bữa ăn nhẹ. Uống nước chứa florua (qua nguồn nước chứa florua ở cộng đồng) hoặc nếu bạn thích uống nước đóng chai, hãy uống loại nước chứa florua.
- Để giảm nguy cơ dị tật bẩm sinh cho bé, hãy dùng 600 microgam axit folic mỗi ngày trong suốt thai kỳ. Bổ sung axit folic và ăn những thực phẩm có hàm lượng folate cao cùng những thực phẩm được tăng cường axit folic. Sau đây là một số ví dụ về những loại thực phẩm này
 - Măng tây, bông cải xanh, rau lá xanh như rau diếp và rau bina
 - Rau củ (đậu đỗ các loại)
 - Đu đủ, cam, dâu tây, dưa lưới và chuối
 - Sản phẩm ngũ cốc có bổ sung axit folic (bánh mì, ngũ cốc, bột bắp (ngô) thô, bột mì, pasta, gạo trắng)

Thực hành các hành vi tốt cho sức khỏe khác

- Tham dự các lớp học tiền sản.
- Ngừng sử dụng tất cả các sản phẩm thuốc lá và thuốc kích thích. Tránh hút thuốc thụ động.
- Chấm dứt sử dụng tất cả mọi thức uống có cồn.



Sau khi sinh con

- Tiếp tục chăm sóc răng miệng sau khi sinh em bé. Tiếp tục đi khám sức khỏe răng miệng, thực hành giữ gìn vệ sinh răng miệng tốt, ăn thực phẩm có lợi cho sức khỏe và thực hành những hành vi tốt cho sức khỏe khác.
- Chăm sóc răng lợi cho bé yêu của bạn, nuôi con bằng thực phẩm tốt cho sức khỏe của trẻ (cho con bú hoàn toàn bằng sữa mẹ trong ít nhất là bốn tháng đầu nhưng lý tưởng là 6 tháng đầu) và đưa bé đi khám nha sĩ khi bé lên 1 tuổi.
- Đề nghị bác sĩ chuyên khoa nhi kiểm tra răng miệng cho bé (để đánh giá những rủi ro về sức khỏe răng miệng) ngay từ khi bé được 6 tháng tuổi và giới thiệu đến nha sĩ khi cần chăm sóc sức khỏe răng miệng khẩn cấp.

Nguồn tài liệu từ *Oral Health Care During Pregnancy: A National Consensus Statement—Summary of an Expert Workgroup Meeting (Chăm sóc Sức khỏe Răng Miệng trong Thai kỳ: Tuyên bố Đồng thuận Quốc gia—Nội dung tóm tắt Cuộc họp Nhóm làm việc của Chuyên gia)* © 2012 của National Maternal and Child Oral Health Resource Center, Georgetown University (Trung tâm Nguồn lực Chăm sóc Sức khỏe Răng Miệng Mẹ và Bé, Đại học Georgetown). Cho phép sao chép ấn phẩm này hoặc chuyển tiếp toàn bộ ấn phẩm này cho những người khác.