

MA MA BAO BAO KOU QIANG JIAN KANG BI DU

妈妈宝宝 口腔健康必读

主编 王伟健 王左敏



北京大学医学出版社

妈妈宝宝 口腔健康必读

主编 王伟健 王左敏

北京大学医学出版社

MAMA BAOBAO KOUQIANG JIANKANG BIDU

图书在版编目 (CIP) 数据

妈妈宝宝口腔健康必读/王伟健, 王左敏主编.
—北京: 北京大学医学出版社, 2004.10
ISBN 7-81071-746-4

I. 妈... II. ①王...②王... III. 妇幼保健: 口腔
保健—普及读物 IV. R78-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 100919 号

妈妈宝宝口腔健康必读

主 编: 王伟健 王左敏

出版发行: 北京大学医学出版社 (电话: 010-82802230)

地 址: (100083) 北京市海淀区学院路 38 号 北京大学医学部院内

网 址: <http://www.pumpress.com.cn>

E-mail: booksale@bjmu.edu.cn

印 刷: 北京圣彩虹制版印刷技术有限公司

经 销: 新华书店

责任编辑: 赵 蔚 责任校对: 齐 欣 责任印制: 郭桂兰

开 本: 787mm×1092mm 1/32 印张: 4.75 插页: 1 字数: 87 千字

版 次: 2004 年 10 月第 1 版 2004 年 10 月第 1 次印刷 印数: 1-5000 册

书 号: ISBN 7-81071-746-4/R·746

定 价: 25.00 元

版权所有, 违者必究

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

编写人员

北京大学口腔医学院：

王伟建 刘 敏 刘世勇 司 燕 王文辉

首都医科大学附属北京朝阳医院：

王左敏 高 岩 李一梓 李 阳 吴家锋

于燕燕 左智敏

首都医科大学附属北京口腔医院：侯 伟

海淀区妇幼保健院：樊 力

首都医药杂志社：邢培正

美术编辑：刘世勇

封面设计：刘世勇

序

爱护牙齿从早做起、从小做起，这是口腔保健的一个原则。那么，早到什么时候？早到几岁，还是几个月？这些问题不一定每个关心儿童牙齿健康的人都清楚。现有的众多口腔保健科普读物也没有明确地回答这个问题。《妈妈宝宝口腔健康必读》告诉我们，牙齿保健应该从妇女怀孕时开始，宝宝出生以后牙齿没有长出之前就要采取牙齿保健的措施。本书从牙齿的胚胎发育、准妈妈的营养和口腔保健对婴儿牙齿健康的影响、婴幼儿口腔护理、准妈妈和宝宝常见的口腔问题及处理等方面，深入浅出地阐述了爱护牙齿应从早做起、从小做起的道理和方法。书中还首次介绍了儿童口腔保健方面最新的科研成果，例如致龋菌的母婴传播，咀嚼木糖醇口香糖对母婴龋病的预防作用等。本书文字流畅，形式活泼，“妈妈宝宝日记写真”、“妈妈宝宝亲子乐园”、“妈妈宝宝口腔健康大测试”，颇有新意，引人入胜。本书的主编王伟健和王左敏教授具有多年从事口腔保健的经验，对我国口腔保健的现状和存在的问题及对策，对国际口腔病防治的研究和进展

都有深入的研究。所以，我相信《妈妈宝宝口腔健康必读》这本书定能成为妈妈宝宝牙齿健康的好帮手。

全国牙病防治指导组副组长

北京大学口腔医学院教授

张博学

2004年9月

目 录

第一篇 妈妈宝宝口腔健康知识宝库	1
第一章 树立口腔健康新观念	2
口腔健康是准妈妈的必备条件	2
致龋菌的母婴传播	3
口腔保健是母婴保健的重要组成	3
第二章 准妈妈口腔健康常识	5
孕期口腔及牙齿的变化	5
定期口腔健康检查的时间	6
口腔X线投照对胎儿的影响	7
孕期复杂口腔治疗的影响	8
对胎儿口腔发育有影响的药物	8
胎儿是否会吸收母亲牙齿的钙	10
吸烟对胎儿的影响	11
产后妈妈能否刷牙漱口	12
第三章 孕期口腔保健须知	13
孕期饮食建议	13
孕期口腔健康护理	21
孕期口腔疾病及其防治	35

第四章 哺乳期母婴口腔护理面面观	48
控制致龋菌的母婴传播	48
宝宝出牙前的口腔护理	49
宝宝的牙齿发育	50
宝宝牙齿的萌出时间	52
宝宝出牙时的疑问	54
举足轻重的乳牙	55
宝宝口腔卫生维护	58
宝宝饮食建议	60
宝宝的定期口腔健康检查	63
宝宝口腔健康习惯的建立	64
第五章 0-3岁宝宝常见的口腔问题	67
诞生牙	67
牙龈炎	68
婴幼儿龋齿	69
口腔软组织和乳前牙外伤	70
鹅口疮	73
疱疹性口炎	75
口腔不良习惯	76
口腔溃疡	80
手足口病	81
地图舌	82
唇腭裂	83
口角炎	85
常见的牙齿发育异常	86

第二篇 妈妈宝宝口腔保健亲子乐园 ... 89

第六章 妈妈宝宝日记写真 90

宝宝成长日记 90

宝宝饮食记录 91

宝宝刷牙记录 96

宝宝口腔检查记录 99

第七章 妈妈宝宝亲子乐园 100

漫画篇 100

故事篇 107

第八章 妈妈宝宝口腔健康大测试 ... 113

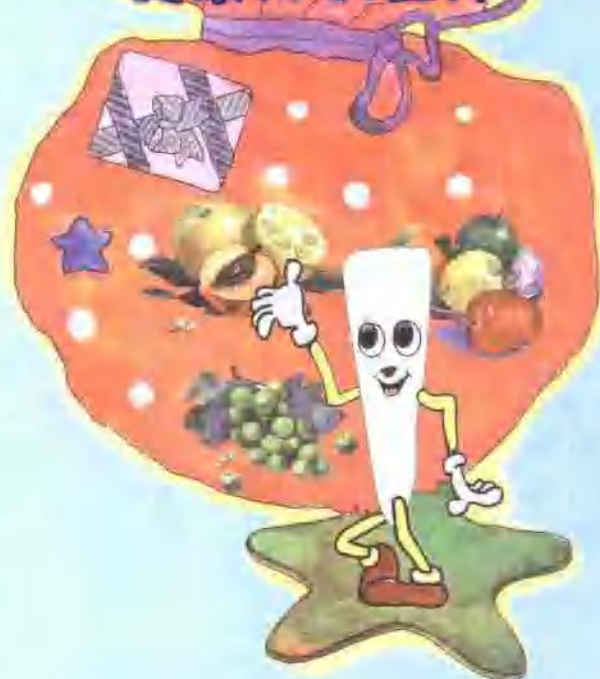
第三篇 妈妈宝宝口腔问题解惑宝典 ... 115

第九章 妈妈篇 116

第十章 宝宝篇 120

第一篇

妈妈宝宝口腔 健康知识宝库



第一章 树立口腔健康新观念

口腔健康是准妈妈的必备条件

大家知道，要想出生的宝宝健康茁壮和活泼可爱，准妈妈在孕育宝宝之前就要做好各方面的准备。身心健康自不必说，可您是否想到了口腔健康也是做准妈妈的必备条件呢？越来越多的科学证据显示，口腔在很大程度上是人体器官的窗口，牙齿或牙龈的某些问题可能引起其他器官甚至威胁生命的疾病。例如，流行病学研究发现，患有牙周疾病的准妈妈更有可能孕育早产儿或低出生体重儿；口腔常见疾病（龋病和牙周疾病）如不及时治疗，严重时可能是心脏病和糖尿病等全身性疾病的导火索。许多人觉得“牙好胃口就好，吃嘛儿嘛儿香！”的广告词很有趣儿，其中确有一定的道理，因为有牙病就吃不好饭自然会影响自身健康也势必影响胎儿的营养和发育。因此，养成良好的口腔卫生习惯，预防和控制口腔疾病，维护口腔健康，应该是准妈妈的必备条件。

致龋菌的母婴传播

人的口腔里常驻有500多种细菌，您也许知道，龋病（虫牙）是细菌感染性疾病，主要致病菌是变形链球菌群。可您也许不知道，致病菌主要是由母亲传播给宝宝的。科学研究表明，如果妈妈口腔中致病菌数量多，那她的宝宝小嘴里致病菌也多。生活中也可以见到妈妈口腔中有龋齿，那她的宝宝小嘴里也十有八九有龋齿。这就是致龋菌的母婴传播造成的。

宝宝乳牙萌出之前，口腔内是不会有龋齿致病菌的。因为致病菌只能寄生在口腔硬组织（牙齿）的表面，也就是说宝宝出生6个月左右开始长牙时就有发生龋齿的危险了。致病菌在宝宝口腔中落户定居越早，患龋齿的危险性就越高。

难道要妈妈和宝宝分开互相不接触才能预防龋齿吗？妈妈养育和疼爱宝宝的亲密接触是不可能也没必要分开的。只要妈妈做到预防和控制致病菌的感染，采取良好的婴儿喂养方法和口腔护理就可以阻断母婴传播途径，减少和推迟致病菌在宝宝口腔内落户定居，从而预防龋齿的发生。具体方法请看后面章节的介绍。

口腔保健是母婴保健的重要组成部分

在国家政府的高度重视和关怀下，我国的母婴保健事业得到优先和快速发展，在城乡各级妇幼

医疗保健机构中，母婴保健体系已经建立和日趋完善。自准妈妈怀孕起，就建档立卡定期体检，围产保健和产后随访，婴儿保健护理免疫接种直至幼儿入园。但是口腔保健则在母婴保健体系中相对薄弱，据调查，幼儿3岁入园时龋齿（虫牙）患病率已达40%左右，这样，幼儿园口腔预防保健工作做的再好龋齿患病率也降不到40%以下。因此，儿童口腔预防保健的关口必须由幼儿园前移至0-3岁阶段，加强母婴保健体系中的母婴口腔保健。努力做到准妈妈（孕妇）学校有口腔保健课程；孕期体检包括口腔健康检查；产后保健有口腔护理措施；婴儿保育有喂养和口腔护理指导等一系列强化措施，使口腔保健成为母婴保健的重要组成部分。



第二章 准妈妈口腔健康常识

孕期口腔及牙齿的变化

在怀孕期间，由于激素分泌的变化，会使准妈妈的口腔状况和口味产生变化，主要体现在以下两个方面。

1. 口腔变化

由于孕期激素水平的变化，准妈妈的牙龈变得易感性更高，容易受到牙菌斑及其代谢毒素的刺激导致牙龈红肿、出血，出现牙龈炎症状，这种现象叫做“妊娠期龈炎”，严重者还会导致牙龈妊娠瘤的发生。为预防和控制妊娠期的牙龈炎症，准妈妈们一定要记住在怀孕前进行彻底的牙周洁治，清除牙垢牙石，减少一切可能的不良刺激，并且要认真有效地刷牙，清除牙菌斑，维持良好的口腔卫生，这些都可以有效地预防妊娠期龈炎的发生。不过，如果您有上述的症状，也不必过分担心，可以在怀孕中期去找口腔医生咨询检查或寻求治疗。一般而言，妊娠期的上述疾病在产后会减轻至原有水平。

2. 口味变化

准妈妈在怀孕期间一般多偏爱进食甜酸食物。

不可忽略的是牙菌斑中的致龋菌会利用食物中的糖分解产酸，引发龋齿。酸性食物也可直接侵蚀牙釉质，引起釉质脱矿，产生牙齿敏感症状。

为有效地保护牙齿，建议准妈妈每日用含氟牙膏刷牙。氟化物可以增强牙齿对酸性物质的抵抗力，使牙齿早期脱矿部位再矿化，而且还可抑止牙菌斑内细菌的活力，降低产酸机会。

如果偏食情况严重，就应请教口腔医生预防龋齿、加强口腔卫生维护的方法，如涂氟、用氟水漱口等。

定期口腔健康检查的时间

在您想做妈妈的时候，除了全身的健康检查外，一定不要忘了口腔健康的检查，因为良好的口腔健康不仅可以减轻您在怀孕后由于内分泌的变化而可能导致的口腔疾病的加重，而且没有口腔炎症对您的宝宝也大有裨益。



孕妇学校上口腔健康课

1. 计划怀孕前

在您计划想要宝宝的时候，应该做口腔健康检查，让口腔医生为您提供有关怀孕期的口腔护理常识和治疗被检查出的口腔疾病，保证您在怀孕期间口腔健康无忧。



孕期口腔健康咨询

2. 孕期中期

在怀孕期间，准妈妈们也不要忘记还需要到医院进行定期口腔健康检查。最佳时期在怀孕4-6个月内。因为在此期间，胎儿各方面都比较稳定，体积也比较小，准妈妈方便活动。另外，准妈妈们孕吐状况一般也都减轻了。不过，在进行口腔检查的时候，一定要向口腔医生说明自己怀孕了，以便在治疗时做适当安排。

口腔X线投照对胎儿的影响

口腔X线投照对胎儿没有影响，准妈妈们大可放心。因为投照牙片所需要的X线剂量度数通常是很低的，并且射线是直线照射牙齿，与胎儿相距较远。同时，口腔医生也会为准妈妈做好一切预防措施。

施来确保胎儿的安全。

孕期复杂口腔治疗的影响

由于任何刺激都可能对胎儿造成潜在的影响，因此，准妈妈们应尽量避免在怀孕期间进行复杂的口腔治疗，诸如根管治疗、智齿拔除等。这类治疗应尽量安排在怀孕前或产后进行。如果在孕期出现口腔急症（外伤或疼痛）或一些必须治疗的口腔疾病，也应尽量选择在孕中期，即怀孕4-6个月之内进行，并且尽量只进行简单的应急处理，复杂的治疗留待产后进行。

对胎儿口腔发育有影响的药物

孕期使用药物要慎重，避免有害因素侵袭而影



孕期口腔健康检查