

เตรียมพร้อมก่อนตั้งครรภ์เพื่อ...ว่าที่คุณแม่ฟันดี

หญิงที่วางแผนตั้งครรภ์ ควรรับการตรวจสุขภาพช่องปากเพื่อรับการรักษา ลดความเสี่ยงการติดเชื้อในช่องปาก เพราะการมีฟันผุ เหงือกอักเสบและเป็นโรคปริทันต์ มีผลต่อคุณภาพชีวิตของคุณแม่ขณะตั้งครรภ์ รวมถึงผลลัพธ์ของการตั้งครรภ์ เช่น การคลอดก่อนกำหนด เด็กเกิดมามีน้ำหนักน้อยกว่า ๒,๕๐๐ กรัม

ข้อควรปฏิบัติ

- รับประทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่ ลดการรับประทานอาหารหวาน เน้นการรับประทานผักและผลไม้
- แปรงฟัน ๒ ๒ ๒ คือแปรงฟันวันละ ๒ ครั้ง เช้าและก่อนนอน ด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ นาน ๒ นาที ไม่รับประทานอาหาร เครื่องดื่ม หลังแปรงฟัน ๒ ชั่วโมง
- ใช้ไหมขัดฟันอย่างน้อย วันละ ๑ ครั้ง
- ควรได้รับการตรวจฟันทุก ๖ เดือน และไปรับบริการทันตกรรมตามคำแนะนำ

สัญญาณ บ่งบอกความเสี่ยงของสุขภาพฟัน

อาการ	คำแนะนำ
-ปวดฟัน ปวดเหงือก เหงือกบวม ฟันโยกเป็นหนอง มีเลือดออก -ฟันคุดที่มีการติดเชื้อ	- ควรพบหมอฟันเพื่อรักษาทันที
-มีฟันจำเป็นต้องถอน แม้จะไม่มีอาการ -ฟันผุเป็นรูใหญ่ -เหงือกอักเสบ มีเลือดออกจากเหงือก -มีปริทันต์อักเสบ	-ควรได้รับการรักษาตามความจำเป็น ป้องกันการลุกลามของโรค
-ไม่มีฟันผุ หรือมีฟันผุที่ไม่ลุกลามแล้ว -เหงือกอักเสบเล็กน้อย -มีหินปูนปริมาณเล็กน้อย	แปรงฟันให้สะอาด ควรพบหมอฟันเพื่อตรวจสุขภาพช่องปากทุก ๖ เดือน

12 เดือนที่ผ่านมาไม่เคยพบหมอฟัน = เสี่ยงมีปัญหาดูสุขภาพช่องปาก