



สุขภาพช่องปากและการตั้งครรภ์

การไปพบทันตแพทย์ระหว่างตั้งครรภ์

ปัญหาสุขภาพช่องปากที่พบได้บ่อยขณะตั้งครรภ์

คำแนะนำในการดูแลสุขภาพช่องปาก

วิธีใช้หนังสือเล่มนี้

การตั้งครรภ์เป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมในการเริ่มต้นวางแผนอนาคตของลูกในครรภ์ให้ดีที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ หนังสือเล่มนี้จะบอกให้คุณแม่ทราบถึงการเปลี่ยนแปลงของฟันและเหงือกที่อาจเกิดขึ้นได้ขณะตั้งครรภ์ รวมไปถึงวิธีการรับมือกับการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้น และการปฏิบัติตนของคุณแม่ที่อาจส่งผลต่อสุขภาพโดยรวมและพัฒนาการฟันของลูกในครรภ์

ขอแนะนำให้คุณแม่อ่านให้ครบทั้ง 3 เล่ม เพื่อที่จะได้เห็นภาพรวมที่ครอบคลุมถึงวิธีที่ดีที่สุดในการดูแลฟันของสมาชิกตัวน้อยในครอบครัว

หากท่านคิดว่าหนังสือชุดนี้มีประโยชน์ การบริจาคเพียงเล็กน้อยของท่านให้แก่กองทุนทันตกรรมเพื่อเด็กทั่วโลกสามารถช่วยเด็กด้อยโอกาสบนโลกใบนี้ ให้ได้รับบริการทางทันตกรรมและมีชีวิตพร้อมกับรอยยิ้มที่มีสุขภาพดี



global child dental fund

www.gcdfund.org



การดูแลสุขภาพของคุณแม่ขณะตั้งครรภ์เป็นหนึ่งในปัจจัยสำคัญที่จะส่งผลต่อสุขภาพที่ดีของลูก คุณแม่จำเป็นจะต้องเรียนรู้วิธีการดูแลสุขภาพช่องปากของตนเอง เนื่องจากเด็กที่เกิดจากคุณแม่ที่มีสุขภาพช่องปากที่ไม่ดี มักมีแนวโน้มที่จะมีสุขภาพช่องปากที่ไม่ดีอย่างมีนัยสำคัญ ซึ่งสามารถก่อให้เกิดความเจ็บปวดและความทุกข์ทรมาน ส่งผลต่อการพัฒนาการและคุณภาพชีวิตในช่วงวัยเด็ก คุณแม่จำเป็นที่จะต้องเริ่มต้นสร้างพฤติกรรมเพื่อสุขภาพที่ดีอย่างต่อเนื่อง ก่อนที่ลูกจะคลอด เพราะเมื่อลูกโตขึ้นมักจะเลียนแบบพฤติกรรมดูแลสุขภาพอนามัยช่องปากของผู้ปกครอง


การไปพบทันตแพทย์ระหว่างตั้งครรภ์

การได้รับทันตศึกษาก็เป็นสิ่งสำคัญเช่นเดียวกับการไปตรวจสุขภาพขณะตั้งครรภ์ การได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับการป้องกันและการจัดการกับปัญหาสุขภาพช่องปากขณะตั้งครรภ์เป็นสิ่งสำคัญที่จะส่งเสริมสุขภาพและคุณภาพชีวิตของคุณแม่รวมถึงลูกในครรภ์

ผู้หญิงทุกคนควรมีข้อมูลและเข้าถึงบริการส่งเสริมป้องกันทางทันตกรรมตั้งแต่ในวัยเด็ก อย่างน้อยที่สุดก็ควรที่จะได้รับบริการทางทันตกรรมที่เหมาะสมในระหว่างตั้งครรภ์ เพื่อที่จะลดความจำเป็นที่จะต้องรับการรักษาทางทันตกรรมที่อยู่ยากซับซ้อนหรือเกิดภาวะแทรกซ้อน เช่น อาการปวดอักเสบ หรือติดเชื้อ ที่อาจเกิดขึ้นได้ขณะตั้งครรภ์ และส่งผลต่อช่วงเวลาสำคัญเช่นนี้ของคุณแม่

หญิงตั้งครรภ์ทุกคนควรได้รับคำแนะนำเพื่อไปพบทันตแพทย์ระหว่างตั้งครรภ์เพื่อรับการป้องกันหรือรักษาโรคทางทันตกรรม เช่น ฟันผุ และเหงือกอักเสบ คุณแม่จะต้องได้รับการรักษาทางทันตกรรมที่จำเป็นในช่วงระยะครรภ์ที่เหมาะสม ในความเป็นจริงหากได้รับการรักษาที่จำเป็นช้าเกินไป อาจก่อให้เกิดอันตรายต่อคุณแม่และส่งผลกระทบต่อลูกในครรภ์ได้

ควรจัดเวลานัดหมายกับทันตแพทย์ให้เข้ากับตารางงานของคุณแม่ เพื่อที่คุณแม่จะได้สะดวกมาพบทันตแพทย์และไม่ต้องกังวลเกี่ยวกับเวลา และขอแนะนำให้หลีกเลี่ยงช่วงเวลาที่มีมักจะรู้สึกคลื่นไส้ อาเจียนมากที่สุด



“ความสบายของคุณแม่เป็นกุญแจ
สำคัญในการสร้างประสบการณ์ที่ดี
ดังนั้นจึงควรบอกทันตแพทย์
หากรู้สึกอึดอัดขณะทำฟัน”

หญิงตั้งครรภ์จัดอยู่ในกลุ่มผู้ป่วยทางทันตกรรมที่ต้องได้รับการดูแลอย่างเป็นพิเศษ ดังนั้นทันตแพทย์จะเริ่มต้นโดยการบันทึกประวัติสุขภาพช่องปากของคุณแม่อย่างละเอียด คุณแม่จะได้รับการซักประวัติการรักษาทางการแพทย์และทางทันตกรรมทั้งในอดีตและปัจจุบัน อีกสิ่งหนึ่งที่สำคัญคือคุณแม่ควรแจ้งชื่อและวิธีติดต่อแพทย์ที่คุณแม่ฝากครรภ์ไว้ เพราะเมื่อเกิดข้อสงสัยใดๆทันตแพทย์จะสามารถติดต่อได้ทันที

ความสบายของคุณแม่เป็นกุญแจสำคัญในการสร้างประสบการณ์ที่ดีต่อทันตแพทย์ ดังนั้นคุณแม่ควรแจ้งทันตแพทย์หากรู้สึกอึดอัดหรือไม่สบายขณะทำฟัน ในขณะที่การตั้งครรภ์ดำเนินไป ท้องของคุณแม่จะมีขนาดใหญ่มากขึ้นเรื่อยๆ เวลาลุกขึ้นหรือนอนลงควรตะแคงด้านซ้ายเพื่อให้เกิดความสบายมากที่สุด อาจใช้หมอนใบเล็กๆวางรองไว้ด้านหลังเพื่อยกสะโพกขึ้นประมาณ 10 เซนติเมตรเพื่อเพิ่มความสบาย

แม้ว่าช่วงไตรมาสที่ 2 จะเป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมในการรับบริการทางทันตกรรมและคุณแม่รู้สึกสบายที่สุด แต่ก็ยังไม่มีหลักฐานที่บ่งบอกว่าการให้ทันตกรรมป้องกันและทันตกรรมรักษาในช่วงเวลาอื่นๆของอายุครรภ์จะเป็นอันตรายต่อคุณแม่และพัฒนาการของทารกในครรภ์

สัญญาณชีพต่างๆ เช่น ความดันโลหิต อัตราการหายใจ และอัตราการเต้นของหัวใจ อาจได้รับการประเมินก่อนและหลังการรักษาทางทันตกรรมเพื่อความปลอดภัย ในหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะเบาหวานตั้งแต่ก่อนตั้งครรภ์หรือมีภาวะเบาหวานจากการตั้งครรภ์ ต้องตรวจวัดระดับน้ำตาลในโลหิตก่อนและหลังการรักษาทางทันตกรรม ถ้าเป็นไปได้ทันตแพทย์ควรวางแผนการรักษาพร้อมกับแพทย์เฉพาะทางด้านต่อมไร้ท่อหรือสูติแพทย์

ปัญหาสุขภาพช่องปากที่พบได้บ่อยขณะตั้งครรภ์

ขณะตั้งครรภ์จะมีการเปลี่ยนแปลงในช่องปากที่พบได้บ่อย ดังนี้ อัตราการไหลของน้ำลายลดลง เหงือกอักเสบ(การอักเสบของเหงือกและมีเลือดออก) การโตของเหงือกชนิดเจริญเกิน(เหงือกบวมแดง) เนื้องอกที่เหงือกในระยะตั้งครรภ์(เหงือกโตผิดปกติ) ฟันผุ และการสึกกร่อนของฟัน

ฟันผุ

ฟันผุเป็นการทำงานร่วมกันของสารเคมีและเชื้อแบคทีเรีย ผ่านขั้นตอนของปฏิกิริยาที่ซับซ้อนระหว่างเชื้อแบคทีเรียในช่องปาก น้ำตาลและฟัน

ฟันสามารถป้องกันได้ แต่ถ้าปล่อยทิ้งไว้โดยไม่ได้รับการรักษา อาจก่อให้เกิดอาการปวด อักเสบ และติดเชื้อได้

สิ่งสำคัญที่ควรทราบคือฟันของคุณแม้ไม่ได้เกิดการเปลี่ยนแปลงขณะตั้งครรภ์ การเกิดฟันผุในหญิงตั้งครรภ์เกิดจากปัจจัยเฉพาะที่ ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงภาวะโภชนาการ อนามัยช่องปากที่ไม่ดี การเปลี่ยนแปลงของเชื้อแบคทีเรีย หรือการแพ้ท้องอาเจียนบ่อย

เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดฟันผุขณะตั้งครรภ์ ทันตแพทย์จะแนะนำการปฏิบัติตัวตามที่คุณแม่จำเป็นต้องได้รับ เช่น การนัดหมายเพื่อตรวจสภาพช่องปากอย่างสม่ำเสมอ การดูแลสุขภาพฟัน การใช้ฟลูออไรด์ และคลอรีนเฮกซิดีนบ้วนปาก รวมไปถึงการให้คำแนะนำเกี่ยวกับพฤติกรรมกรับบริโภคและวิธีการดูแลอนามัยช่องปากที่บ้าน

การสึกกร่อนของฟัน

ฟันสึกกร่อนสามารถเกิดขึ้นโดยไม่มีการปรากฏของเชื้อแบคทีเรีย เกิดขึ้นได้บ่อยระหว่างตั้งครรภ์ เนื่องจากการแพ้ท้องอาเจียนเป็นระยะเวลานาน หรืออาจเกิดมาจากการรับประทานอาหารที่มีความเป็นกรด ทำให้เกิดอาการเสียวฟันเมื่อรับประทานอาหารร้อนและเย็น

การสึกกร่อนของฟันเป็นการสูญเสียชั้นเคลือบฟันหรืออาจรวมถึงเนื้อฟัน ส่งผลให้ฟันมีลักษณะเป็นมันเงา ผิวเรียบ อาจก่อให้เกิดอาการเสียวฟัน ปวดฟัน และส่งผลต่อความสวยงาม ขึ้นอยู่กับระดับของการสูญเสีย ทันตแพทย์จะซักประวัติเพื่อประเมินความเสี่ยงในการเกิดฟันสึกกร่อนเพื่อป้องกันการสูญเสียเนื้อฟัน ความเสี่ยงต่อฟันสึกกร่อนจะเพิ่มขึ้นในหญิงตั้งครรภ์ที่มีการอาเจียนหรือกรดไหลย้อนที่รุนแรง อาจมีการใช้ฟลูออไรด์เพื่อป้องกันการเกิดฟันสึกกร่อนในอนาคต หรือในกรณีที่ฟันสึกกร่อนมากอาจต้องทำการบูรณะฟัน

โรคเหงือกอักเสบและโรคปริทันต์อักเสบ

การตั้งครรภ์สามารถทำให้เหงือกและเนื้อเยื่ออ่อนต่างๆที่รองรับฟันอ่อนแอ ไปการอักเสบและติดเชื้อมากขึ้น สภาวะนี้เรียกว่า ปริทันต์อักเสบ ซึ่งเกิดจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน ส่งผลต่อช่องปาก(น้ำลายและน้ำเหลืองเหงือก) ทั้งนี้หญิงตั้งครรภ์ที่เป็นโรคเบาหวานมีแนวโน้มที่จะเป็นโรคปริทันต์อักเสบมากกว่าปกติ

การอักเสบของเหงือกเรียกว่า โรคเหงือกอักเสบ พบได้บ่อยในระหว่างตั้งครรภ์ ในหญิงตั้งครรภ์ที่ แปรปรวนและใช้ไหมขัดฟันอย่างถูกต้อง มีโอกาสที่จะเป็นโรคเหงือกอักเสบลดลง

เมื่อการอักเสบและติดเชื้อที่ไม่สามารถควบคุมได้ จะก่อให้เกิดการสูญเสียกระดูกที่รองรับรอบๆ ฟัน เรียกโรคนี้ว่าปริทันต์อักเสบ มีงานวิจัยแสดงถึงความเชื่อมโยงระหว่างโรคปริทันต์อักเสบใน หญิงตั้งครรภ์กับภาวะครรภ์เป็นพิษ คลอดก่อนกำหนด และทารกน้ำหนักน้อย ขอบเขตว่าการ ตั้งครรภ์ไม่ใช่สาเหตุของการเกิดโรคเหงือก แต่สุขอนามัยช่องปากที่ไม่ดีต่างหากที่ก่อให้เกิดการ เปลี่ยนแปลงของเหงือก


ภาวะโตผิดปกติของเหงือก(Gingival hyperplasia)และเนื้องอกที่เหงือกในระยะตั้งครรภ์(Pyogenic granuloma)

ภาวะฮอร์โมนที่เปลี่ยนแปลงไปในระหว่างตั้งครรภ์อาจมีความสัมพันธ์กับการโตผิดปกติของ เหงือกแบบเฉพาะตำแหน่งหรือแบบทั่วทั้งปาก ปัจจัยเฉพาะที่ เช่น ไบโอฟิล์ม หินน้ำลาย และขอบ ของวัสดุอุดฟันที่ไม่เรียบ สามารถกระตุ้นการเจริญเติบโตของเหงือก นำไปสู่การเกิดเนื้องอกที่ เหงือกในระยะตั้งครรภ์ ซึ่งเป็นเนื้องอกชนิดไม่ร้ายแรงที่โตเร็ว และมักจะเกิดขึ้นในไตรมาสแรก ของการตั้งครรภ์ต่อเนื่องไปจนถึงไตรมาสที่3

การมีสุขภาพช่องปากที่ดีเป็นสิ่งจำเป็นที่จะลดปัจจัยการเกิดภาวะโตผิดปกติของเหงือก โดยทั่วไป แล้วเนื้องอกที่เหงือกในระยะตั้งครรภ์จะหดตัวลงหลังจากคลอดบุตร แต่ในบางกรณีอาจจำเป็นต้อง ผ่าตัดออก หญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะนี้จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องพบทันตแพทย์เพื่อตรวจช่องปากอย่าง สม่ำเสมอ เนื่องจากภาวะนี้มีโอกาสเกิดขึ้นซ้ำได้อีก

ภาวะปากแห้ง

หญิงตั้งครรภ์บางคนอาจมีภาวะปากแห้งชั่วคราว สามารถอธิบายได้ว่าเกิดจากภาวะฮอร์โมนที่ เปลี่ยนแปลงระหว่างตั้งครรภ์ การจิบน้ำบ่อยๆและเคี้ยวหมากฝรั่งที่มีส่วนผสมของไซลิทอล(ไม่มี น้ำตาล)จะช่วยบรรเทาอาการนี้ การใช้ยาสีฟันหรือน้ำยาบ้วนปากที่มีส่วนผสมของฟลูออไรด์เป็นประจำ ก็สามารถคืนกลับแร่ธาตุให้กับฟัน ลดความเสี่ยงในการเกิดฟันผุและอาการเสียวฟันเฉพาะตำแหน่งได้



การรับประทานอาหารอย่างสมดุล
ให้มีสารอาหารที่จำเป็นครบถ้วน
มีบทบาทสำคัญในการรักษาสุขภาพ
ที่ดีของคุณแม่

คำแนะนำในการดูแลสุขภาพช่องปาก

แม้ว่าการเปลี่ยนแปลงกิจวัตรประจำวันเป็นสิ่งที่ท้าทาย แต่ขณะตั้งครรภ์ก็เป็นช่วงเวลาที่ดีที่จะเริ่มต้นสร้างพฤติกรรม ที่ส่งเสริมให้มีทันตสุขภาพที่ดี

เวลาไหนเหมาะสมที่สุดในการดูแลฟันของคุณ? ระหว่างตั้งครรภ์เป็นช่วงเวลาที่ดีที่สุด การมีสุขภาพช่องปากที่ดีปราศจากปัญหาของฟันและอวัยวะปริทันต์ระหว่างตั้งครรภ์จะส่งเสริมให้สุขภาพของคุณแม่มีคุณภาพ

อาหาร

การรับประทานอาหารอย่างสมดุลให้มีสารอาหารที่จำเป็นครบถ้วนนั้น มีบทบาทสำคัญในการรักษาสุขภาพที่ดีของคุณแม่ ถ้าคุณแม่มีภาวะทุพโภชนาในช่วงไตรมาสแรกของการตั้งครรภ์ อาจก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงสภาวะฮอร์โมนและโภชนาการของคุณในครรภ์ในช่วงสำคัญของพัฒนาการตัวอ่อน ซึ่งอาจส่งผลต่อน้ำหนักและสุขภาพของทารก การขาดสารอาหารอย่างต่อเนื่องในช่วงไตรมาสที่2และ3ของคุณแม่อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพและการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของคุณในครรภ์ไม่สมบูรณ์

อาหารที่คุณแม่รับประทานขณะตั้งครรภ์อาจส่งผลต่อฟันของคุณซึ่งจะเริ่มสร้างประมาณสัปดาห์ที่ของการตั้งครรภ์ และฟันกรามถาวรซี่แรกจะเริ่มสร้างประมาณเดือนที่3

คุณแม่ที่ขาดวิตามินจำเป็นต้องได้รับคำแนะนำจากแพทย์ ไม่เช่นนั้นแล้วฟันที่กำลังสร้างอยู่อาจเกิดความเสียหาย ภาวะขาดสารอาหารมักถูกแก้ไขได้ไม่ยาก โดยแพทย์จะแนะนำอาหารเสริมที่เหมาะสม นอกจากนี้ควรหลีกเลี่ยงวิตามินที่มีส่วนผสมของฟลูออไรด์ขณะตั้งครรภ์ เนื่องจากเมื่อฟลูออไรด์ร่วมกับแคลเซียมในกระดูกจะยับยั้งการดูดซึมของวิตามิน

สุดท้ายนี้ขอเน้นว่า การตั้งครรภ์เป็นกระบวนการปกติและทารกส่วนใหญ่มักคลอดได้อย่างสมบูรณ์ มารดาทุกคนสามารถมีวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดีได้หากปฏิบัติตามคำแนะนำดังต่อไปนี้

- รับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพอย่างสมดุลในช่วงเวลาที่เหมาะสม อาหารเพื่อสุขภาพได้แก่ผลไม้ ผัก ธัญพืชเช่นซีเรียลและขนมปัง เนื้อปลา ไข่ และถั่ว
- จำกัดปริมาณของหวาน และรับประทานเฉพาะในเวลามื้ออาหาร ไม่ทานจุกจิก

- หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีน้ำตาล หรือเครื่องดื่มที่มีความเป็นกรด
- รับประทานผลไม้สดแทนน้ำผลไม้ เพื่อให้ได้รับสารอาหารครบถ้วนตามที่แนะนำในแต่ละวัน
- ตรวจสอบสุขภาพตามนัดอย่างเป็นประจำ
- หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่และบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในช่วงตั้งครรภ์

การดูแลสุขอนามัยช่องปาก

ข้อแนะนำ:

- แปรงฟันด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ 2-3 ครั้งต่อวันและใช้ไหมขัดฟัน ต้องแปรงฟันในช่วงเช้าและก่อนนอน หากเป็นไปได้ควรแปรงฟันระหว่างมื้ออาหารด้วย และควรเปลี่ยนแปรงสีฟันทุก 3-4 เดือน
- หญิงตั้งครรภ์สามารถปรึกษาทันตแพทย์ถึงความจำเป็นในการใช้น้ำยาบ้วนปาก คุณแม่บางท่านอาจต้องใช้น้ำยาบ้วนปากทุกวัน (เลือกชนิดที่ไม่มีแอลกอฮอล์) หรือบางท่านอาจต้องใช้น้ำยาบ้วนปากที่ต้านเชื้อจุลินทรีย์ เช่น คลอร์เฮกซิดีน
- ถ้าไม่สามารถแปรงฟันหลังมื้ออาหาร อาจเคี้ยวหมากฝรั่งชนิดปราศจากน้ำตาลที่มีส่วนผสมของไซลิทอล เพื่อช่วยลดแบคทีเรียที่เป็นสาเหตุของการเกิดฟันผุ
- หากคุณแม่มีปัญหาเกี่ยวกับกรดไหลย้อนหรืออาเจียน ควรบ้วนปากด้วยสารละลายเบกกิ้งโซดาหรือน้ำยาบ้วนปากผสมฟลูออไรด์ทันทีหลังอาเจียน เพื่อช่วยปรับสภาวะความเป็นกรดจากกรดในกระเพาะอาหาร ให้สมดุล และหลีกเลี่ยงการเกิดฟันสึกกร่อนที่รุนแรง



แปรงฟันในช่วงเช้า, ก่อนนอน
และถ้าเป็นไปได้ควรแปรงฟัน
ระหว่างมื้ออาหารด้วย

หนังสือเล่มอื่นๆในชุดนี้:

สุขภาพช่องปากและวัยทารก

การดูแลคุณแม่ การเลี้ยงดูวัยนมขวด จุกนมหลอก
การขึ้นของฟันและการไปพบทันตแพทย์ครั้งแรก
โภชนาการกับฟันน้ำนม

อนามัยช่องปาก

โรคในช่องปากที่พบได้บ่อย

การป้องกันการบาดเจ็บทางทันตกรรม

สุขภาพช่องปากและวัยเด็ก

ฟันน้ำนมและการแทนที่ของฟัน

ฟันถาวร

โภชนาการกับสุขภาพช่องปาก

อนามัยช่องปาก

โรคในช่องปากที่พบได้บ่อย

ความคิดปกติกของการสร้างฟัน

ผู้แต่งหนังสือชุดนี้ (จากซ้ายไปขวา)



Dóris Rocha Ruiz DDS, MSc
Sônia Groisman DDS, MSc, PhD
Valerie Wordley BDS
Raman Bedi BDS, MSc, DDS, FDSRCS(Ed),
FDSRCS(Eng), FGDP, FFPH, Doctor of Science
(Univ. Bristol), Doctor of Humane Letters
(AT Still Univ., Arizona)



หากท่านคิดว่าหนังสือชุดนี้มีประโยชน์ การบริจาคเพียงเล็กน้อยของท่านให้แก่กองทุนทันตกรรมเพื่อเด็กทั่วโลก
สามารถช่วยเด็กด้อยโอกาสบนโลกใบนี้ ให้ได้รับบริการทางทันตกรรมและมีชีวิตพร้อมกับรอยยิ้มที่มีสุขภาพดี



global child dental fund

อีเมล: info@gcdfund.org เว็บไซต์: www.gcdfund.org
Global Child Dental Fund, Rooms 329-331, 26-29 Drury Lane,
London WC2B 5RL หมายเลขทะเบียนองค์กรการกุศล: 1125850 สหราชอาณาจักร (อังกฤษและเวลส์)