

เพื่อคุณแม่ฟันดี

งานทันตกรรม โรงพยาบาลศิริราช

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

การเปลี่ยนแปลงในช่องปากขณะตั้งครรภ์

1. การรับประทานอาหารเปรี้ยวบ่อย ๆ หรือ อาการคลื่นไส้ อาเจียนจากการแพ้ท้องบ่อย ๆ ซึ่งจะทำให้มีกรดจากกระเพาะอาหารย้อนกลับมาในช่องปาก ทำให้สภาวะในช่องปาก มีความเป็นกรด ส่งผลให้ฟันสึกกร่อนได้ง่าย

2. การเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนขณะตั้งครรภ์ ทำให้มีการขยายตัวของเส้นเลือด จะเห็นว่า เหงือกมีสีแดงมากขึ้น จะทำให้เกิดเหงือกอักเสบ มีเลือดออกได้ง่าย นอกจากนี้ยังมีรายงานว่าแบคทีเรียที่ทำให้เกิดภาวะเหงือกอักเสบ สามารถเข้าสู่กระแสเลือด มีผลกระทบต่อให้มีฮอร์โมน Prostaglandin E2 เพิ่มขึ้น และอาจจะทำให้คลอดก่อนกำหนด และทารกแรกเกิดมีน้ำหนักน้อยได้

3. หญิงตั้งครรภ์มักจะรับประทานได้ครั้งละ น้อย แต่บ่อยครั้ง การรับประทานบ่อยๆ และเป็นอาหารชนิดเหนียวติดฟันจะทำให้เสี่ยงต่อการเกิดฟันผุได้ง่าย

คำแนะนำสำหรับหญิงตั้งครรภ์

1. แปรงฟันและใช้ไหมขัดฟันทุกวัน อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง
2. หากมีอาการแพ้ท้อง อาเจียน ควรบ้วนปากด้วยน้ำเปล่าหรือน้ำยาบ้วนปากผสมฟลูออไรด์ เพื่อลดปริมาณกรดจากกระเพาะที่ย้อนขึ้นมาในช่องปาก และไม่ควรแปรงฟันในทันที ควรรออย่างน้อย 1 ชั่วโมงหลังอาเจียน เพราะหากแปรงทันที อาจจะทำให้ฟันสึกได้ ง่ายมากขึ้น
3. รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ เพื่อสุขภาพของแม่และลูกในครรภ์ แคลเซียมเป็นสารอาหารสำคัญในการสร้างฟันของลูก โดยฟันของลูกจะเริ่มสร้างตั้งแต่อายุครรภ์ 4-6 สัปดาห์
4. ควรตรวจฟันทุก 6 เดือน ตามปกติ หญิงตั้งครรภ์สามารถทำฟันได้โดยปลอดภัย อย่างไรก็ตาม ช่วงที่เหมาะสมที่สุดในการทำฟันคือ ช่วงอายุครรภ์ 4-6 เดือน เพราะเป็นช่วงบรรเทาจากอาการแพ้ท้องแล้ว และครรภ์ไม่ใหญ่มากเกินไป นอกจากนี้ควรแจ้งทันตแพทย์และเจ้าหน้าที่ทุกครั้งว่ามีครรภ์ หากมีความจำเป็นต้องมีการถ่ายภาพรังสีต้องสวมเสื้อป้องกันรังสีทุกครั้ง
5. การรับประทานยาใด ๆ ควรปรึกษาแพทย์ทุกครั้ง เนื่องจากยาบางชนิดอาจส่งผลกระทบต่อทารกในครรภ์ได้ เช่น ยาปฏิชีวนะบางชนิด มีผลทำให้ฟันของทารกที่กำลังสร้างมีความผิดปกติไป อาจทำให้เกิดการเปลี่ยนสีของฟันได้
6. หากมีข้อสงสัยเพิ่มเติมควรปรึกษาทันตแพทย์

สิ่งที่คุณอาจยังไม่ทราบ

1. คุณแม่บางคนเข้าใจว่าลูกน้อยในครรภ์ได้แบ่งเอาแคลเซียมจากฟันของคุณแม่เพื่อนำไปใช้ในการสร้างกระดูกและฟันของลูก จึงทำให้ฟันของคุณแม่ไม่แข็งแรง ผุง่าย ความเชื่อนี้ไม่เป็นจริง เพราะแคลเซียมในฟันคุณแม่จะคงอยู่แบบถาวร ไม่สามารถถูกดึงออกไปได้เหมือนกระดูก ดังนั้น ฟันยังคงแข็งแรงเหมือนเดิมขณะตั้งครรภ์ ส่วนสาเหตุของฟันผุที่เกิดขึ้นระหว่างตั้งครรภ์ คือการขาดการดูแลสุขภาพช่องปากอย่างถูกวิธี
2. แבקที่เรียในช่องปากแม่ สามารถส่งต่อไปยังลูกหลังคลอดได้ ดังนั้นการที่คุณแม่มีสุขภาพช่องปากที่ดีไม่มีฟันผุหรือเหงือกอักเสบจะช่วยลดปริมาณเชื้อแบคทีเรียในการส่งต่อไปยังลูก