

Thời kỳ mang thai là khoảng thời gian hưng phấn và có nhiều thay đổi nhất. Đó cũng là thời điểm cần phải quan tâm đến sức khỏe răng miệng của bạn.

Có thể bạn đã từng nghe nói rằng mỗi lần mang thai là bạn bị rụng một chiếc răng, hoặc là đờn con trong bụng sẽ lấy đi lượng canxi bé cần từ răng của bạn. Tuy nhiên, cả hai điều trên đều ám chỉ nhu cầu cần thiết phải chăm sóc răng miệng và có chế độ dinh dưỡng thật tốt trong suốt quá trình mang thai.

Đôi khi tình trạng rụng răng xảy ra khi mang thai hầu hết là do bị sâu răng hoặc viêm nướu. Phụ nữ thường có xu hướng bị hai trường hợp này trong quá trình mang thai vì nhiều lý do khác nhau.

Sâu răng và viêm nướu thường bị gây ra bởi sự hình thành các mảng bám răng. Mảng bám răng là lớp màng dính, không màu hình thành trên răng của chúng ta hàng ngày. Acid và các độc tố do vi khuẩn sinh ra trong các mảng bám răng là nguyên nhân gây sâu răng và bệnh hoặc viêm mô nướu. Đánh răng và xỉa răng hàng ngày là các phương pháp hiệu quả giúp loại bỏ các mảng bám răng đồng thời giữ cho bề mặt răng và các mô nướu khỏe mạnh.

Các thay đổi về hormon trong quá trình mang thai khiến cho các mô nướu rất nhạy cảm với chứng viêm và chảy máu. Trường hợp này được gọi là “viêm nướu trong thai kỳ.” Trong khi lợi dễ bị tổn thương và dễ chảy máu có liên quan đến bệnh viêm lợi hay xảy ra trong khi mang thai, các mảng bám vẫn tiếp tục tích tụ trên răng, đó chính là nguyên nhân cơ bản gây nên tình trạng viêm nướu chứ không phải do hormone thay đổi.

Phụ nữ mang thai thường hay ăn vặt và không vệ sinh răng miệng kỹ càng khiến việc hình thành mảng bám gia tăng, mức độ viêm nướu và sâu răng nặng thường gặp ở các phụ nữ có thai.

Bên cạnh sức khỏe răng miệng, còn có nhiều lý do chính đáng khác khiến bạn phải chăm sóc bản thân kỹ hơn trong khi mang thai. Một vài nghiên cứu cho thấy các bệnh viêm nướu nặng có liên quan đến việc sinh non và sinh con thiếu ký.

Ngoài ra, hiện nay người ta đã phát hiện ra rằng người mẹ chính là nguyên nhân lây truyền vi khuẩn gây sâu răng sang trẻ sơ sinh. Trẻ em khi sinh ra không hề mang các loại tế bào gây sâu răng. Trên thực tế, chính chúng đã bị “nhiễm” trong những năm tháng đầu đời của mình. Chúng tôi nhận thấy rằng những người mẹ có sức khỏe răng miệng tốt, không bị sâu răng sẽ sanh con khỏe mạnh, không bị sâu răng và ngược lại. Quyết định giữ vệ sinh răng miệng khỏe mạnh và điều trị sâu răng phát sinh trong khi mang thai cũng là quyết định giúp bảo vệ sức khỏe răng miệng của con bạn.

### **Chế độ dinh dưỡng đầy đủ cũng rất quan trọng.**

Thực phẩm sử dụng trong quá trình mang thai không chỉ ảnh hưởng đến sức khỏe của bạn mà còn ảnh hưởng đến sức khỏe toàn diện của con bạn trong đó sức khỏe răng miệng.

Răng của em bé bắt đầu phát triển ở dưới nướu răng trong khoảng từ ba đến sáu tháng đầu khi mang thai, vì vậy có chế độ dinh dưỡng thích hợp trong thời gian này có vai trò rất quan trọng. Việc ăn đầy đủ các chất protein, canxi, photpho và các vitamin A, C và D sẽ giúp đảm bảo sức khỏe của hàm răng của bé sau này. Florua cũng là một khoáng chất quan trọng đối với việc phát triển một hàm răng khỏe mạnh. Khi sinh em bé, nha sĩ và bác sĩ nhi khoa sẽ khuyên bạn nên bổ sung lượng florua thế nào cho hợp lý để bảo vệ hàm răng của bạn và con bạn.

Hãy đến gặp nha sĩ của bạn sớm trong thời kỳ mang thai của bạn và đưa trẻ sơ sinh của bạn đến khám lần đầu khi bé mọc chiếc răng đầu tiên. Một khởi đầu lành mạnh có thể tạo nền tảng vững chắc cho cả một cuộc đời có sức khỏe tốt - và không lúc nào bắt đầu tốt hơn là lúc sinh!