

คุณแม่ตั้งครรภ์

เมื่อคุณแม่ตั้งครรภ์จะมีการเปลี่ยนแปลงทั้งร่างกายและจิตใจ การเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมนในร่างกายของแม่ ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงของเนื้อเยื่อในช่องปาก เนื่องจากหลอดเลือดขยายตัวและมีการคั่งของเลือดบริเวณเหงือก ทำให้เหงือกบวมแดงมีเลือดออกง่ายขณะแปรงฟันหรือเคี้ยวอาหาร นอกจากนี้อาการแพ้ท้องคลื่นไส้อาเจียน อาจทำให้แปรงฟันได้ไม่สะอาดเท่าที่ควร อาการหิวบ่อย รับประทานไม่เป็นเวลาของคุณแม่ตั้งครรภ์ทำให้มีแผ่นคราบจุลินทรีย์ (Dental Plaque) สะสมบนผิวฟันมากกว่าปกติก็จะทำให้เหงือกอักเสบและฟันผุได้ง่าย

คุณแม่ควรรับประทานอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ เนื่องจากฟันน้ำนมของลูกนั้นเริ่มมีการสร้างตัวตั้งแต่คุณแม่มีอายุครรภ์ได้ประมาณ 5-6 สัปดาห์ สารอาหารและแร่ธาตุที่คุณแม่รับประทานเข้าไปนอกจากจะช่วยบำรุงร่างกายคุณแม่เองให้แข็งแรงขึ้นแล้ว ยังช่วยบำรุงกระดูกและฟันของลูกอีกด้วย อาหารที่อุดมด้วยแร่ธาตุที่จำเป็น เช่น แคลเซียมฟอสฟอรัสและวิตามิน ได้แก่ ข้าว เนื้อสัตว์ นม ไข่ ผักทุกชนิดและผลไม้ เมื่อทราบเช่นนี้แล้วคุณแม่สามารถดูแลฟันลูกได้ตั้งแต่ในครรภ์ พร้อมไปกับการดูแลสุขภาพช่องปากของคุณแม่เอง โดยรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายและหลีกเลี่ยงอาหารพวกขนมและของหวานต่างๆรวมทั้งยาบางชนิดด้วย เช่น ยาจำพวก Steroid ยา Tetracycline เพราะยาเหล่านี้จะมีผลต่อลูกน้อยในครรภ์

Tetracycline เป็น antibiotic ที่สามารถผ่านรกไปจับกับแคลเซียมและสะสมในกระดูกและฟันของทารกในครรภ์ได้ โดยตัวยาจะเข้าไปแทรกอยู่ในผิวเคลือบฟันที่กำลังสร้าง ทำให้ฟันมีสีน้ำตาล เปราะบางและผุง่าย ดังนั้นควรหลีกเลี่ยงการใช้ยาชนิดนี้ในขณะที่ตั้งครรภ์ หรือปรึกษาแพทย์ก่อนใช้ยาทุกชนิด

จะเห็นได้ว่า การดูแลสุขภาพในช่องปากระหว่างการตั้งครรภ์จะช่วยลดปัญหาโรคเหงือกอักเสบและฟันผุลงได้มาก ดังนั้นคุณแม่ตั้งครรภ์ควรเอาใจใส่ดูแลสุขภาพช่องปากเป็นพิเศษ พยายามแปรงฟันหรือบ้วนปากให้สะอาดทุกครั้งหลังรับประทานอาหาร ถ้าแปรงฟันโดยใช้ยาสีฟันไม่ได้ก็ให้ใช้แปรงอย่างเดียวและใช้น้ำอุ่นบ้วนปากจะช่วยลดอาการคลื่นไส้ลงได้บ้าง

มักจะมีผู้ตั้งคำถามอยู่เสมอว่าขณะตั้งครรภ์ทำฟันได้หรือไม่ ถ้าไม่ควรไปพบทันตแพทย์เพื่อทำฟันในช่วงไหนดี คำตอบคือคุณแม่สามารถทำฟันได้ตลอดระยะเวลาตั้งครรภ์ แต่ต้องขึ้นอยู่กับดุลยพินิจของทันตแพทย์ด้วยว่าสมควรให้การรักษในช่วงนั้นหรือไม่ ซึ่งอายุครรภ์ 4-6 เดือนจะเป็นช่วงที่เหมาะสมที่สุด เนื่องจากในช่วง 3 เดือนแรกเป็นช่วงที่ต้องระมัดระวังเป็นพิเศษถ้าหากคุณแม่มีความกลัวหรือตื่นตื้นสูงอาจทำให้มดลูกบีบรัดตัวทำให้แท้งได้ ส่วนในช่วง 3 เดือนสุดท้ายก่อนคลอด ครรภ์ของคุณแม่จะมีขนาดใหญ่ทำให้อึดอัดนอนบนเก้าอี้ทำฟันไม่สะดวก นอกจากนี้ทารกอาจคลอดก่อนกำหนดได้ในกรณีที่คุณแม่มีความเครียดมาก

ดังนั้นจึงควรให้ทันตแพทย์ขูดหินปูนและรักษาฟันตั้งแต่แรกเพื่อป้องกันปัญหาการอักเสบของเหงือกและฟันผุที่อาจเกิดขึ้นหรือทวีความรุนแรงขึ้นในช่วงท้ายของการตั้งครรภ์ ทำให้คุณแม่รับประทานอาหารได้ไม่เต็มที่ ซึ่งก็หมายความว่าคุณแม่และลูกน้อยในครรภ์ได้รับสารอาหารไม่ครบถ้วน

