

孕期牙疼怎么办

孕前、孕期注意事项需谨记

“牙疼不是病，疼起来真要命。”不少市民在忍受牙疼时的心情莫过于此。但对于特殊群体——孕妇，她们在面对牙疼时，忍受的不仅是牙疼本身，还有因为害怕影响胎儿发育而不知该如何治疗牙疼的纠结。



资料照片

“我已经怀孕了，因为害怕影响胎儿发育，不敢去治疗，必须得强忍着牙疼吗？”“怀孕期间，拍牙片会不会影响胎儿健康？”……昨天上午，在市口腔医院，几位准妈妈正在就口腔疾病咨询该院医生。

孕期可看牙病 但要选好时机

据该院种植科主任何艳召介绍，目前国际上的观点是：孕期看牙病是安全的，但要选好时机。孕早期（1-12周），胎儿的器官正处于发育阶段，对于环境刺激比较敏感，外界刺激会增加畸形的风险；孕晚期（28周以后），子宫对于外界环境的变化较敏感，受到刺激会增加早产的风险。如果不是紧急情况，孕中期（13-27周）是就诊看牙病的最好时期。

“但无论什么时候去看牙医，一定要向医生说明自身的怀孕情况及预产期。需要特别提醒的是，怀孕20周以上的孕妇仰卧过久会影响全身血液循环，因此如果需要长时间治疗，建议在治疗牙病期间适时坐起来休息调整。”何艳召特别提醒，而且，若不是紧急情况，最好避免在孕早期和孕晚期拍牙片。如果遇到特殊情况，也不必因过于担心会对胎儿造成影响而延误牙病的治疗，实际上拍牙片对胎儿的影响很小，但需要将防护措施做好。

孕前莫忽视口腔疾病 怀孕会加重龋齿症状

笔者在采访中获悉，不少准妈妈都

会或多或少地出现牙周疾病，但有些准妈妈因为牙周疾病不严重便没当回事，且这些准妈妈普遍认为：怀孕期间胎儿要从孕妇的牙齿中吸取钙质，所以牙齿出现问题很正常。“但情况普遍并不代表是应该发生的。相关统计表明，临床上约一半的孕妇患有龋齿。”何艳召介绍说，由于孕期女性体内荷尔蒙的变化，许多孕妇在怀孕早期会有呕吐反酸现象，这会引起口腔内菌群的变化，口腔环境变得更适宜龋齿发展。还有许多孕妇刷牙时早孕反应加重，恶心呕吐不舒服，于是每天随便刷两下或干脆不刷牙，加上孕期饮食习惯的改变，都会导致龋齿的发生。

何艳召告诉笔者，临床上来就诊的龋齿孕妇，不少在怀孕前就有龋齿，但因为之前没有重视检查治疗，导致孕期病情轻易发作。据悉，怀孕期间，孕妇会因各种因素的影响，导致龋齿越来越严重，发展成急性牙髓炎甚至牙齿根尖周炎，这种疼痛令人难以忍受。许多孕妇害怕治疗进程及用药会影响胎儿的生长发育，强忍牙疼不敢吃药或者不敢去医院。“有龋齿的口腔中都藏着许多细菌，这些细菌产生的毒素会增加出现早产儿、低出生体重儿的概率。因此，孕期强忍牙疼而不医治并不见得就不会损伤胎儿，而且若妈妈有龋齿，嘴里的细菌还会通过亲吻、共用餐具等途径传播给刚出生的宝宝。”何艳召说。建议每位准备怀孕的女性朋友都要提前6个月去医院进行系统的口腔健康诊疗：洁牙，把口腔中的龋齿、残根残冠、位置不正常的智齿等都处理掉。

孕期注意口腔保健 平衡饮食多喝水

由于孕期的特殊性，准妈妈需要花费更多的心思来维持口腔健康，为此平煤神马医疗集团总医院口腔科医生提出几点建议：1.基础口腔卫生护理：使用含氟牙膏，每天刷牙至少两次，每次最好保持5分钟。每次餐后尽量都刷牙并使用牙线，若正常刷牙会恶心呕吐，换成味道淡一些的牙膏试试，若遇呕吐可用小苏打水漱口，这样可有效去除口腔内残留的胃酸，减少其对牙齿的腐蚀。另外，建议孕妇每天睡觉前使用不含酒精的非处方漱口水漱口。

2.木糖醇的使用：有研究表明，木糖醇可抑制口腔中导致龋齿的细菌生长，刺激唾液分泌，减少牙菌斑的形成，对于孕妇预防龋齿很有帮助。建议准妈妈饭后咀嚼木糖醇口香糖，这也是降低宝宝患龋齿风险的有效方法。

3.平衡饮食：孕妇需摄入充足的蛋白质、钙质和维生素等，可以吃新鲜蔬菜水果、全谷物食品、乳制品（牛奶、酸奶、奶酪等）、鱼肉蛋、豆类以及坚果等，减少甜食的摄入，糖果、蛋糕、饼干、碳酸饮料等含糖类物质都会促进龋齿的发生发展，怀孕期间建议少吃。另外，孕期多喝水，为减轻早孕反应，尝试少食多餐。

“每位准备怀孕的女性都应在怀孕前把牙齿隐患解决掉，孕期注意维持口腔健康，防止龋齿偷袭。这不仅是为了自己，也是对胎儿负责。”医生特别提醒。（牛哲）

健康新知

一种乙肝药有望遏制癌细胞转移

本报讯 日本九州大学的一个研究小组在最新一期美国《临床检查杂志》上报告称，他们在动物实验中发现用于治疗慢性乙型肝炎的药物丙帕锗能遏制癌细胞转移。

近年来，很多研究人员发现，在癌细胞转移时，其周围的某些正常细胞会逐渐转变成一种细胞群，进而帮助癌细胞增殖和转移。这个“群”里的细胞要么会分泌癌细胞生长不可或缺的成分，要么遏制那些能攻击癌细胞的免疫细胞。此后的分析还显示，这个细胞群由成纤维细胞和白细胞当中的单核细胞构成。其中的成纤维细胞会大量分泌一种代号为“CCL2”的蛋白质，由后者将单核细胞吸引过来组成“群”。

研究人员指出，由于CCL2蛋白质在上述活动中的某些特点与乙肝病毒引发炎症的机制相似，研究者便让实验鼠服用乙肝治疗药物丙帕锗，结果发现这种动物身上的乳腺癌细胞转移数量会因此降至原先的1/10，而一种恶性皮肤癌——黑素瘤的转移数量也降至原先的1/4。研究小组还发现，给实验鼠服用丙帕锗后，协助癌细胞转移的单核细胞就不再与CCL2蛋白质发生反应，无法形成具有“帮凶”作用的细胞群，从而显著遏制癌细胞增殖。（新华）

美国研究称 偶尔分心会更加伤害记忆

本报讯 刊登在最新一期美国《心理科学期刊》上的一篇文章指出，连续不断地分心对学习和记忆的影响并不大，而偶尔、无规律地分心更影响记忆过程。

美国布朗大学的研究者要求志愿者通过手写笔点击屏幕上随机出现的符号，其中一部分还被要求对出现的符号进行计数。结果显示，被要求完成一个目标的志愿者与完成两个目标的人做得一样好，也就是说，连续不断地分心并不会影响记忆过程。科学家表示，这项研究的意义在于，颠覆了过去认为的分心一定会影响记忆的认识。但专家同时提醒，工作环境最好保持相对安静，同事之间尽量不要隔三岔五地互相打扰。分心做其他事前，要记好手头所做事务的进程。（保健）

每天喝6杯红酒 患口腔癌概率增3倍

本报讯 英国官方发表一份最新报告告诫，每天喝6杯红酒会导致患口腔癌概率增加3倍。

研究发现，经常每天饮红酒6杯，会导致高血压危险翻倍，口腔癌危险增加3倍。英国每年新诊断口腔癌病例超过5000人，其中1800多人因此死亡。报道称，口腔癌并非常见疾病，但是近30年来发病率增加了20%，男性发病率为女性的两倍。因此，英国卫生部公布的健康指南建议，男女每天饮红酒分别不超过4杯和3杯（250毫升红酒相当于3杯红酒）。（生时）

发芽的大蒜 或更有利于心脏健康

本报讯 人们将大蒜用于药用用途已经有数千年的历史，食用大蒜或服用含有大蒜提取物的营养补充剂通常被认为是降低胆固醇、血压水平和患心脏病风险的一种天然方式。

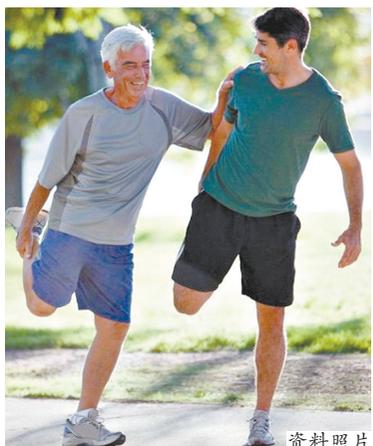
近日，韩国庆北国立大学食品科学与生物技术学院研究发现：发芽的大蒜比新鲜的大蒜更加有益于心脏健康，含有更多的抗氧化成分。发芽5天的大蒜，其抗氧化活性要强于新鲜的大蒜。（小新）



单腿站立测中风风险

本报讯 日本京都大学医学院最新研究发现，单腿平衡能力可预测中风危险，如果单腿站立无法坚持20秒，中风危险相对较大。

新研究中，京都基因组医学中心副教授田原康治及其同事对平均年龄67岁的近1400名参与者进行测试，研究人员要求参与者尽量保持金鸡独立（单腿平衡站立）1分钟，之后对所有参与者进行大脑核磁共振成像扫描，以评估其脑内小血管病变情况及其小中风风险，另外，参与者还接受了思维能力和记忆技巧测试。结果发现，单腿站立时间不超过20秒的参与者发生小中风或脑内小出血风险更大。发生过一次小中风的患者，平衡能力比正常人差了16%。发生



资料照片

过两次或以上小中风的患者，1/3存在平衡问题。同时，平衡能力差的参试者在思维能力和记忆技巧测试中得分也相对更低。研究人员称，单腿站立难度大预示着小中风或大脑内已发生轻微出血，这意味着更高的中风风险。

美国纽约北岸医疗集团血管神经专家理查德·利布曼博士指出，小中风既会增大智力衰退和老年痴呆危险，也与走路不稳、平衡能力差关系密切。他表示，新研究对中风临床诊断具有重要意义。通过单腿站立测平衡，可较准确筛查出可能发生小血管病变的患者，进一步排查中风危险，做到防患于未然。（生时）