

คุณแม่ตั้งครรภ์กับการทำฟัน ช่วงเวลาไหนเหมาะสมที่สุด



ศูนย์ : ศูนย์ทันตกรรม

สุขภาพของช่องปาก ฟัน และเหงือกนั้นถือว่าเป็นสิ่งสำคัญที่ต้องดูแลและไม่ควรมองข้าม
ไม่ว่าคุณแม่แต่ในช่วงเวลาตั้งครรภ์ เพราะโรคที่เกี่ยวกับเหงือกและฟันบางชนิด อาจจะทำให้เกิดการคลอดก่อนกำหนดได้
คุณแม่ตั้งครรภ์ส่วนใหญ่จะเกิดภาวะเหงือกอักเสบและฟันผุได้ง่ายกว่าคนปกติ
โดยช่วงเวลาที่เหมาะสมที่สุดในการรักษาฟัน คือ ช่วงระหว่างตั้งครรภ์ 4-6 เดือน
และควรได้รับการรักษาและดูแลอย่างใกล้ชิดโดยทันตแพทย์ อย่างไรก็ตามก่อนวางแผนการตั้งครรภ์ ควรตรวจฟัน
หรือรักษาฟันก่อนการตั้งครรภ์เป็นวิธีที่ดีที่สุด

คุณแม่ตั้งครรภ์ทำฟันได้ไหม

คุณแม่ตั้งครรภ์หลายท่านอาจยังคงสงสัยอยู่ว่าระหว่างตั้งครรภ์จะสามารถไปทำฟันได้หรือไม่ ซึ่งต้องบอกว่าสามารถทำฟันได้ปกติ หากมีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพฟันและเหงือก และควรไปตรวจสุขภาพฟันอย่างน้อย 1 ครั้งตลอดระยะเวลาการตั้งครรภ์ เนื่องจากคุณแม่ตั้งครรภ์จะมีการรับประทานอาหารบด อาจทำให้เศษอาหารติดอยู่ตามซอกฟัน ในคุณแม่บางท่านเกิดอาการแพ้ท้องอาเจียน ทำให้มีกรดออกมาจากกระเพาะอาหารและติดอยู่ตามซอกฟัน จนเกิดฟันผุได้ง่ายขึ้น

การตั้งครรภ์นั้น ทำให้เกิดความเสี่ยงต่อการมีฟันผุ เหงือกอักเสบ และโรคในช่องปากอื่น ๆ ได้ ซึ่งโรคเหงือกบางชนิด หรือเชื้อโรคจากกรณีฟันผุสามารถกระจายเข้าสู่กระแสเลือด จนส่งผลกระทบต่อลูกในครรภ์ได้ ดังนั้นจึงจำเป็นอย่างยิ่งที่คุณแม่ตั้งครรภ์ต้องได้รับการดูแลรักษาทางทันตกรรมอย่างเหมาะสมและใกล้ชิด ทั้งนี้ควรปรึกษาทันตแพทย์เพื่อรับคำแนะนำก่อนเสมอ

ปัญหาสุขภาพช่องปากที่พบบ่อยระหว่างตั้งครรภ์

1. **ฟันผุ** เนื่องจากการรับประทานอาหารบด จึงทำให้มีเศษอาหารติดอยู่ตามซอกฟัน และในช่วงการตั้งครรภ์ไตรมาสแรกอาจมีอาการอาเจียนทำให้มีกรดจากกระเพาะอาหารติดตามซอกฟัน ทำให้เกิดฟันผุได้ง่าย
2. **ภาวะโรคเหงือกอักเสบ** ช่วงตั้งครรภ์ฮอร์โมนกลุ่มโปรเจสเตอโรนที่สูงขึ้น จนทำให้หลอดเลือดขนาดเล็กของเหงือกเปลี่ยนแปลง ทำให้อักเสบและเลือดออกง่ายเป็นแผลในช่องปาก จนทำให้ไม่กล้าแปรงฟัน การดูแลทำความสะอาดช่องปากไม่เพียงพออาจทำให้เกิดภาวะ คลอดก่อนกำหนดได้
3. **ระหว่างตั้งครรภ์คุณแม่มักทานอาหารพวกแป้ง และน้ำตาล** ซึ่งทำให้คราบแบคทีเรียเติบโตได้ดี และติดอยู่ตามซอกฟันกลายเป็นคราบหินปูน ทำให้เหงือกอักเสบและมีเลือดออกตามไรฟัน

อายุครรภ์ 4-6 เดือน คุณแม่ตั้งครรภ์ทำฟันปลอดภัยที่สุด

ช่วงอายุครรภ์ 4-6 เดือน หรือช่วงไตรมาสที่สอง (14-20 สัปดาห์) ถือเป็นช่วงที่เหมาะสมที่สุดสำหรับการทำฟัน ไม่ว่าจะเป็น อุดฟัน ขูดหินปูน หรือรักษาฟันอื่นๆ เพราะครรภ์มีความแข็งแรงมากขึ้น

คุณแม่ตั้งครรภ์ส่วนใหญ่เริ่มมีอาการแพ้ท้องน้อยลง

จึงถือว่าเป็นช่วงที่ปลอดภัยที่สุดของทั้งคุณแม่และลูกในครรภ์หากต้องการทำฟัน

แต่อย่างไรก็ตามก่อนการทำฟันทุกครั้งก็ยังคงต้องผ่านการตรวจประเมินพิจารณาความเสี่ยงจากแพทย์และทันตแพทย์เสมอ

ทำไมช่วงอายุครรภ์อื่นถึงไม่เหมาะกับการทำฟัน

- **ช่วงอายุครรภ์ 3 เดือนแรก** ในช่วงเวลานี้ไม่เหมาะกับการทำฟัน เพราะคุณแม่บางท่านจะมีอาการแพ้ท้องอาเจียนบ่อย ซึ่งไม่สะดวกในการมาหาปากให้ทำฟันเพราะการทำฟันอาจกระตุ้นให้เกิดการอาเจียนมากขึ้น และน้ำย่อยจากกระเพาะมีฤทธิ์เป็นกรดจะทำลายผิวเคลือบฟัน

อีกทั้งในช่วงนี้ลูกในครรภ์มีการสร้างและพัฒนาของอวัยวะต่างๆ ในร่างกายอย่างมาก การมาทำฟันอาจทำให้คุณแม่เกิดการเครียดซึ่งไม่ส่งผลดีต่อลูกในครรภ์

- **ช่วงอายุครรภ์ 3 เดือนสุดท้ายท้ายก่อนคลอด** ในช่วงเวลานี้ไม่เหมาะกับการทำฟัน เพราะขนาดครรภ์ไม่เอื้อต่อการนั่งหรือนอนบนเก้าอี้ทำฟันที่เป็นระยะเวลานานๆ

การทำฟันกรณีไหนที่ควรเลื่อนไปก่อน

การจัดฟัน สำหรับผู้ที่อยู่ในระหว่างการจัดฟัน และเกิดตั้งครรภ์ขึ้นมา ทันตแพทย์แนะนำว่า ไม่ต้องหยุด สามารถจัดฟันต่อไปได้เลย แต่หากหากยังไม่ได้จัดฟัน แต่คิดที่จะจัดในระหว่างที่กำลังตั้งครรภ์อยู่แนะนำให้รอก่อน เพราะในการจัดฟันจะต้องมีการเอกซเรย์ ซึ่งจะเป็นการปลอดภัยมากกว่าถ้าทำเมื่อคลอดลูกแล้ว

การฟอกสีฟัน การฟอกสีฟัน เพื่อความสวยงามเป็นหลักแล้ว ควรเว้นไปก่อน ให้คลอดก่อนค่อยทำจะดีที่สุด เนื่องจากยังไม่มีฐานวิจัยรับรองความปลอดภัยของน้ำยาฟอกสีฟันต่อทารกในครรภ์

การดูแลสุขภาพช่องปากสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- เมื่ออายุครรภ์ 4-6 เดือน ควรไปพบทันตแพทย์เพื่อตรวจฟันและทำความสะอาดช่องปาก ไม่ควรรอจนกระทั่งมีอาการมากขึ้น
- ควรแปรงฟันให้สะอาด อย่างน้อย วันละ 2 ครั้ง ด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ นาน 2 นาที ร่วมกับการทำความสะอาดซอกฟันทุกวัน
- หลังเกิดการอาเจียนจากการแพ้ท้องหรือรับประทานอาหารที่มีรสเปรี้ยว ควรบ้วนปากด้วยน้ำเปล่าทุกครั้งอย่าเพิ่งแปรงฟันทันที
- คุณแม่ตั้งครรภ์ควรหลีกเลี่ยง การรับประทานอาหารที่มีน้ำตาลสูง เช่น น้ำอัดลม น้ำหวาน และนมเปรี้ยว

อย่างไรก็ตามถ้าคุณแม่มีการวางแผนอยากจะทำตั้งครรภ์อยู่แล้ว

ควรเข้ารับคำปรึกษาการดูแลสุขภาพช่องปากจากทันตแพทย์ไว้เสียแต่เนิ่น ๆ

รวมทั้งแนะนำให้มาตรวจฟันก่อนตั้งครรภ์เพื่อจะได้อุดฟันหรือ ขูดหินปูน ให้สะอาดก่อน

จะได้ไม่มีอาการปวดฟันขณะตั้งครรภ์ เพราะในช่วงนี้ถ้ามีอาการปวดฟัน

และอยู่ในช่วงอายุครรภ์ที่ไม่สามารถทำฟันได้ ก็จะทำให้คุณแม่ลำบากมากขึ้น

และหากจำเป็นต้องไปพบทันตแพทย์ควรแจ้งว่ากำลังตั้งครรภ์อยู่ทุกครั้ง

ปรึกษาทุกปัญหาสุขภาพแบบออนไลน์
ไม่เสียค่าใช้จ่าย