



徐慶玲牙周病植牙專科  
*Dr. Hsu's Periodontal Clinic*  
[www.periohsu.com](http://www.periohsu.com)  
[periohsu@gmail.com](mailto:periohsu@gmail.com)

### 女人牙周照護

女人在人生許多的重要階段中，由於內分泌的改變，使得女人得到牙周病的機率大於男人。如果您原先就已經有牙周病的傾向，那就要更加注意了。假設您已經了解牙周病的成因，讓我們來看看女人在生命的哪些階段中，容易有牙周的問題。

**青春期：**女孩在青春期時，由於女性賀爾蒙的影響，牙周組織對於牙菌斑會有過度的反應，使得牙齦容易紅腫或出血。

**經期：**大部分的女性在經期之前，口腔內並不會有任何不適。有些女性則在月經來的前幾天，會有牙齦腫痛或口腔黏膜潰瘍的情形。

**口服避孕藥：**有服用避孕藥的女性，常會有牙齦發炎的情形。跟牙醫師告知您服藥的情形，不但對牙周病情的診斷與治療有幫助，若有需要吃抗生素或其他藥物，也要留意避孕藥的藥效可能會因此減低。

**懷孕：**孕期中大量的女性賀爾蒙，會使的牙齦容易紅腫出血。在懷孕第二到第八個月，狀況尤其明顯。口腔清潔或牙菌斑的控制只要稍有忽略，發炎的情形會較平常來的明顯。此時應對口腔衛生更加的注意。牙周病更會引發全身性的感染，由局部感染藉由血液而造成全身的免疫反應。所以，牙周的深度感染有可能會影響到胎兒的發育。建議有牙周病的女性在懷孕之前要做好基本的感染控制和治療。或是要穩定牙周病的病情。根據統計，有牙周病的女性流產、早產的機率會是沒有牙周病女性的7倍！

**更年期：**此時口腔內會有一些灼熱，味覺改變，口乾，或對冷熱敏感的情形。一些幫助減輕更年期症狀的藥物，也會進一步造成口乾的症狀。唾液量減低時，口內就容易有細菌滋生的情形。

### 預防

1. 每天至少作兩次澈底的口腔清潔。牙線及牙間刷的使用也不可忽略。
2. 口腔清潔用品的選擇上，應諮詢專業醫師。可作更安全有效率的清潔。
3. 在諮詢醫師之後，也可以輔助漱口水的使用。
4. 作定期的口腔檢查及清潔。
5. 適當的運動及均衡的飲食。減少甜食的攝取。