

歯と口の健康 ～妊娠したら①～

妊娠中のお口の中の特長

- ・ホルモン影響で唾液の減少し、つわりによる嘔吐により口の中が汚れやすい
- ・歯周病になりやすい（妊娠性歯肉炎）
- ・口臭が発生しやすい
- ・口内炎になりやすい
- ・親知らずが腫れやすい



歯周病と早産の関係

妊娠中は要注意！！

重度の歯周病

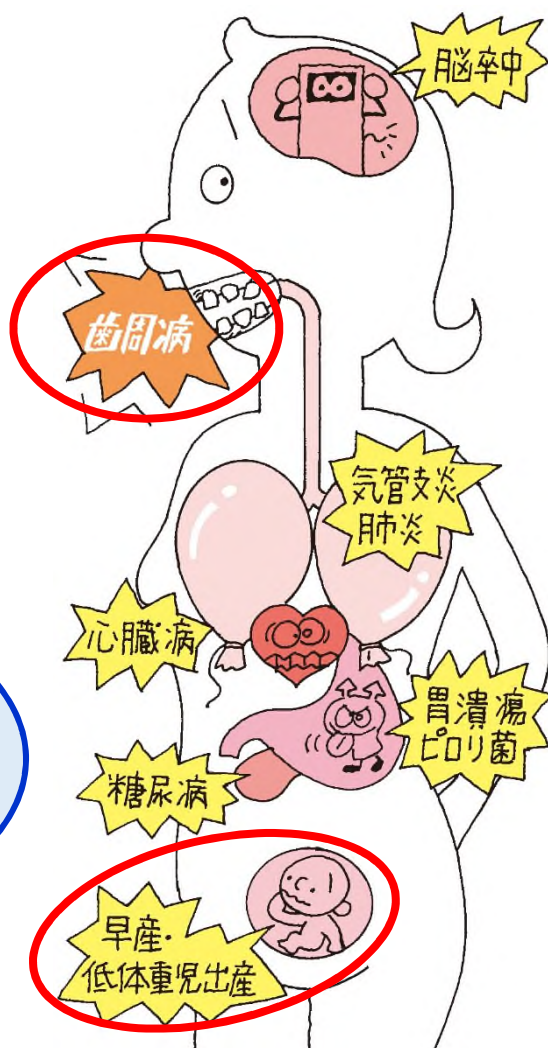


子宮の収縮促進



早産・低体重児出産

歯周病による全身への影響



歯周病は妊婦さん本人だけでなく、赤ちゃんにも影響を与える場合があります。こまめなお手入れでお口の中を清潔に保つことが重要です！

歯と口の健康 ～妊娠したら②～

妊娠中のお口のお手入れ

POINT

歯みがきのポイント こまめに歯みがきをしよう

- ・毛先が小さめの歯ブラシを使う。（子ども用の歯ブラシがおススメ）
- ・顔を下に向けてみがく。歯ブラシを小刻みに動かす。舌に当てない。
- ・前歯からみがき、下の奥歯は最後にみがく。
- ・歯みがき剤は香味を抑えたものにする。使わなくてもよい。
- ・食後に関わらず、なるべく体調の良い時にみがく。
- ・ながらみがき（テレビを見ながら・お風呂に入りながら）もおススメ



<つわりで歯みがきができない時は...>



- ・キシリトールガムを噛む ⇒ だ液が出て細菌が増えるのを防ぐ
※キシリトール含有量の多いガムを選びましょう
- ・水または洗口剤でブクブクうがいをする。



☆妊娠中はお口の中が汚れやすいです。こまめなうがい・歯みがきを心がけましょう！

他に気をつけること

- ・こまめな水分補給
- ・甘い物の食べすぎない
- ・お子さんをたばこの害から守ろう⇒歯周病の悪化・胎児への影響
※まわりの人が吸っていても（受動喫煙）同じ



歯科健診を受けよう ～かかりつけ歯科医※を見つけよう～



- ・出産前までにお口の中をチェックしてもらいましょう。
⇒岡崎市妊婦歯科健康診査受診券の利用（パートナーも歯科健診を）
安定期（5～7か月）の体調の良い時に受診しましょう。
- ※**かかりつけ歯科医**とは、歯が痛くなったり、悪くなったりしてからかかるのではなく、日頃から定期的に健診を受け、歯と口の健康を守るための助言を受けたり、気軽に相談したりできる歯科医院のことです。

<妊娠中の歯科治療について>

- ・安定期（5～7か月）に入ったら治療は受けられます。
- ・レントゲン撮影、麻酔については歯科医師に相談しましょう。
- ・お薬が必要な場合は歯科医師や薬剤師に相談しましょう。



歯と口の健康 ～妊娠したら③～

赤ちゃんが生まれる前に知っておきたいこと

その1 乳歯の芽は妊娠初期につられる

乳歯ができ始める時期
妊娠7週頃

健康な歯を作るためにバランスよく栄養素を摂ることが必要

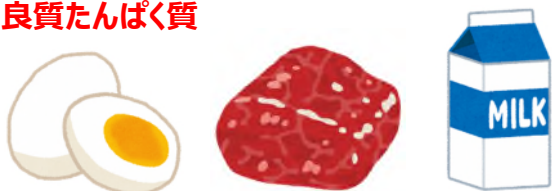
乳歯が生え始める時期
生後7～8か月頃*

※生え始めの時期は個人差があります



<歯を育てる栄養素>

歯の基礎をつくる
良質たんぱく質



歯の石灰化を助ける
カルシウム・リン・ビタミンD



象牙質の土台を作る
ビタミンC



エナメル質の土台を作る
ビタミンA



その2 むし歯は感染症！？

生まれたての赤ちゃんのお口の中には細菌はいません。むし歯の原因菌は、主に家族の人から、だ液によって感染すると言われています。

その3 むし歯予防は授乳から

赤ちゃんにとって、母乳やミルクは成長のために必要な栄養素です。しかし、むし歯の原因となる糖分が含まれているため与え方しただけではむし歯を作る原因になります。

むし歯菌の感染を減らすために

- ・食事の噛み与えをしない
- ・同じスプーンや箸を使わない
- ・家族みんなのお口の中を清潔にしておく

むし歯を作らない授乳をしよう

- ・1歳を過ぎたら授乳をしながら寝かせつける習慣はやめる
- ・授乳の時間を決めてだらだら与えない

※産後も歯科健診を受けよう！