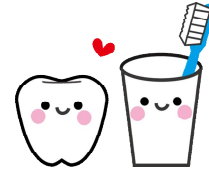


妊娠中の歯と口の健康



妊娠期の歯や口の健康状態は、赤ちゃんの発育やむし歯にも影響します。ホルモンバランスの変化からお口のトラブルの起きやすい時期ですが、適切な口腔ケアによって予防することも可能です。今できることから始めましょう。



妊娠期はむし歯や歯周病のリスクが高まります

- 妊娠により女性ホルモンが多く分泌されることで、歯周病の病原菌が増殖しやすくなるため、妊娠すると歯周病に罹患しやすくなります。
- 唾液の分泌が減り粘調が増すことから、自浄作用が低下します。また、つわりや体調不良のために、歯みがきが十分にできない、食事の回数が増えるなど、お口の環境を悪化させる要因が増えます。
- 歯周病は重症化すると、早産や低体重児出産のリスクが高くなります。



妊娠期のお口のケア

- 歯みがきがつらい時には、こまめにブクブクうがいを行いましょう。
- 食後に限らず、一日のうちで体調がよい時間に、リラックスしてみがくようにしましょう。
- ☆歯 ブラシ選び☆ ヘッドが小さく薄いもの、歯肉炎があるときにはやわらかい毛の歯ブラシを。
 - ☆歯 みがき 剤☆ 味や香りの少ないもの、泡立ちの少ないもの（ジェルタイプなど）がお勧め。
 - ☆歯みがきの姿勢☆ 唾液がのどに流れないように、前かがみの姿勢で奥歯からみがくと少し楽です。



妊娠中の歯科受診について

- 口腔ケアの指導を受けて、毎日実践しましょう。
- 歯科治療が必要な場合は、妊娠中期の体調が安定する時期の受診をお勧めします。
- 歯科治療にあたって、産婦人科医から注意を受けていることは、必ず歯科医師に伝えてください。
- できるだけ楽な姿勢で治療を受け、体調や気分が悪くなった時には、すぐに伝えましょう。
- 妊娠後期は、基本的に応急処置にとどめますが、妊娠週数と症状の程度で個々に対応は変わります。
- 体調の不安や心配がある場合は、歯科医師と相談し、出産後に治療を行うことも考えましょう。



赤ちゃんの歯はお母さんのお腹の中でつくられます

赤ちゃんの歯の芽は妊娠7週目ごろからでき始め、妊娠4か月後半には歯が形づくられます。赤ちゃんの歯は母体から供給される栄養素から作られるので、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

歯をつくる栄養素 ■カルシウム ■タンパク質 ■ビタミンA・C・D ■リン

家族みんなで口腔のケアを

生まれたばかりの赤ちゃんのお口には、むし歯の原因菌となるミュータンス菌はいません。赤ちゃんへのむし歯原因菌感染リスクを減らすためにも、ご家族も歯科健診を受けて、赤ちゃんを迎える前にむし歯の治療をしておきましょう。

赤ちゃんの歯の健康を守るために、日頃からご家族みなさまでの口腔ケアをお勧めします。

