

## 妊娠中からの歯の健康

### ～妊娠中のママのお口の中～

妊娠中のお口の中は、食習慣や生活習慣や体の変化などから、むし歯や歯周病になりやすくなります。

その理由は・・・

○つわりなどで、歯みがきがおっくうになる。

○食事や間食の回数が増えることで、お口の中がむし歯ができやすい酸性の状態が続く。

○ホルモンの変化で、歯肉に炎症が起こりやすくなる。

### ～ママの歯周病は低体重児・早産のリスクを高めます～

歯周病にかかっていると、毒素や炎症を引き起こす物質が血液中に入り、胎児の成長抑制や子宮収縮をまねくことにより、低体重出産や早産のリスクが3倍になると言われています。

### ～むし歯の早期感染に注意！～

むし歯菌は、生まれたばかりの赤ちゃんの口の中にはいません。まわりの大人の「唾液」をとおして、お子さんに感染します。感染の時期が早いほど、お子さんはむし歯になりやすくなります。

#### ★むし歯の感染を予防するためには★

○まわりの大人がむし歯を治療して、お口の中のむし歯菌の数を減らしましょう。

○むし歯は、生後1歳7か月～2歳7か月までの時期が最も感染しやすいので注意が必要です。

○甘いものを早くから与えると、むし歯菌の感染が早まります。



# ママが妊娠中に注意すること！

## （妊娠したら歯科医院へ行こう！）

むし歯を我慢してストレスをためるより、安定した時期に治療を受け快適な妊娠期を過ごした方が、母胎にも胎児にも良いと考えられています。

○歯科治療は、妊娠中期（5～7か月頃）の安定期に受けましょう。

○必ず妊娠していることを歯科医師に告げてから、診察を受けましょう。

○出産後は、育児で時間もとれないことから、かかりつけ歯科医院を決め、痛くなくても歯科健診を受け、予防に努めましょう。

## （妊婦さん自身の健康管理）

赤ちゃんの乳歯の芽は、妊娠6週目頃からすでにお母さんのお腹の中ででき始め、さらに妊娠4か月頃には、永久歯の歯の芽もできはじめます。乳歯や永久歯が育ち始める大切な時期、歯の形成に必要な栄養が不足しないように気をつけましょう。

○バランスのとれた食事を心がけましょう。

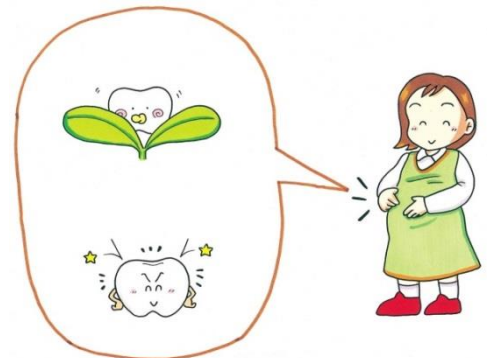
○甘い物を取り過ぎないようにしましょう。

## （赤ちゃんのためにもタバコは吸わない！）

妊婦さんがタバコを吸うと、胎児への栄養や酸素が運ばれにくくなり、流産や早産の原因につながります。

また、ニコチンにより歯肉の血行不良となり歯周病にかかりやすく、治りにくくなります。

○まわりの人のタバコにも要注意！



## （効果的な歯みがきをマスターしましょう！）

○妊娠中はいつもより丁寧なブラッシングを心がけましょう。（小さめの歯ブラシを使うことも効果的）

○気分が悪くて歯ブラシが使えない時は、糖分の多い物を控え、食後はうがいをするようにしましょう。（キシリトールガムを噛むことも効果的）

○デンタルフロスや歯間ブラシを使いましょう。

