

妊婦さんの歯、どうすればいいの？

☆ 妊娠中の歯みがきは？

歯科疾患予防のため十分な歯みがきが必要です

- つわりなどで、口の奥まで歯ブラシを入れられない方は、無理をせず入れられる所までみがきましょう。
- 歯と歯の間にはデンタルフロスや歯間ブラシを使うと効果的です。
- こまめにうがいをしましょう。



☆ 定期的にむし歯を治しましょう

妊娠初期および後期を除いた妊娠4か月～8か月の安定した時期に治療を完了しておきたいものです

【妊娠初期】

妊娠2～3か月には流産の多い時期ですから、通院などの負担を考え、一時応急処置程度が望ましい。

【妊娠中期】

安定期に入るので、治療中や未処置の歯があれば、すみやかに治療を行うのがよい。

【妊娠後期】

母体の負担が大きくなり、ときには苦痛が伴ったりするため、すでに治療は完了していることが望ましい。

☆ 歯科健診を受けましょう

- 現在むし歯や歯周病が無いと思っていても、出産後は受診しにくいので、妊娠4～8か月の安定した時期に受診し、口の中をチェックしましょう。
- 受診の際には、母子健康手帳の歯科健診のページを利用しましょう。



野々市市健康福祉部健康推進課(保健センター内)
〒921-8825 野々市市三納三丁目128番地
TEL 248-3511 / FAX 248-7771

むし歯予防のしおり

親子で歯ッピー!

妊婦版

お母さんが歯周病である場合、早産や低出生のリスクが増大します。
また、赤ちゃんの歯はお母さんのおなかの中にいる時からつくられています。



どうしてむし歯になるの？

強い歯の3要素

歯をみがく
砂糖を控える
歯を強くする



むし歯の3要素

むし歯菌
砂糖
弱い歯



歯が生えるとむし歯菌は糖をえさにして口に住みつきます。糖を食べたときに酸を出し、その酸で歯を溶かすのです。それがむし歯になる大きな原因です。

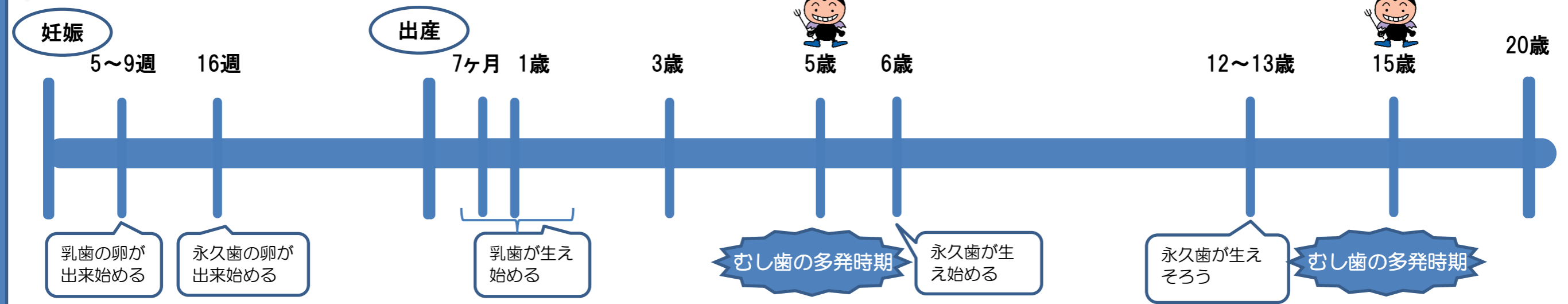


むし歯を予防するには

- 1 口の中のむし歯菌の数を増やさない
- 2 むし歯菌のえさになる糖分を制限する
- 3 むし歯菌に負けない強い歯を作る(食事やフッ素など)

歯の成長

～歯はどうやって出来てるの？～



歯がないとむし菌はいない
生まれたばかりの赤ちゃんには菌がない

むし菌に感染するのが遅ければ ⇒ むし歯になりにくい

この時期にお母さんから感染する

赤ちゃんの丈夫な歯は妊娠中から作られます!

赤ちゃんの歯の出来始めは妊娠7週頃、永久歯についても14週くらいから始まります。歯はお母さんのおなかの中にいる時から作られています。歯を作るのに必要な物は、カルシウムや良質のタンパク質、ビタミン類等です。バランスの取れた食事が、お母さんだけでなく子どもの強い歯作りに大切です。



★ キレイな歯はお母さんから!! ★

生まれたばかりの赤ちゃんの口の中にはむし菌菌はいません。では、どこから来るのでしょうか? → それはお母さんです。お母さんの口の中の細菌の数を減らせば、子どもがむし菌菌に感染する時期を遅らせることができます。

お母さんの口の中をむし菌菌にならないようにキレイにする

- ・ 歯みがきをする
- ・ むし歯を治療する

子どものむし菌菌の数が減る

子どものむし歯予防につながる

歯周病と妊婦の関係

妊娠中は、食べる回数が多くなることやつわりで歯磨きが難しくなり、歯周病やむし歯のリスクが高まります。また、女性ホルモンが増加するため、歯周病が起こりやすい状態になります。妊婦が重度の歯周病になると、子宮を収縮するホルモンが分泌され、早産や低体重児の出産につながります。歯周病治療により、早産の割合は減少します。妊娠中は、生まれてくる赤ちゃんのためにも口腔清掃に留意する必要があります。