

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には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ところ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。



☆ 歯科健診を受け、定期的に歯の状態を診てもらいましょう

- 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。

治療が必要な歯がある場合・・・

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ましょう

【妊娠初期】

妊娠2～3か月頃には流産の多い時期のため、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望ましい。

【妊娠後期】

母体の負担が大きくなり、ときには苦痛が伴うこともあるため、この時期には治療完了していることが望ましい。



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

妊娠中はつわりの影響により口の中の衛生状態が悪化しやすく、むし歯や歯周病が起きやすくなります。妊婦歯科健診を受け、ご自身の歯の状態を確認しましょう。



どうしてむし歯になるの？

強い歯の3要素

歯をみがく
砂糖を抑える
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。

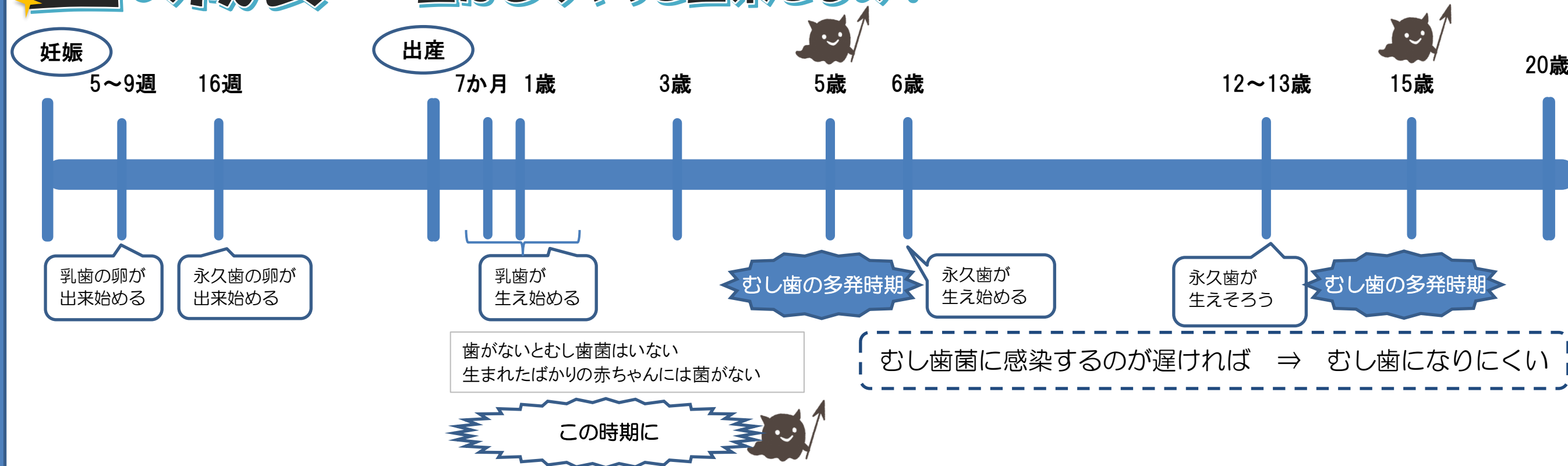


むし歯を予防するには

- 1 歯みがきでむし歯菌を減らす
- 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づくり(食事やフッ素など)
- 4 かかりつけの歯科医院をもち、定期的に歯科健診を受ける

歯の成長

～歯はどうやって出来てるの？～



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栄養素は、カルシウムや良質のたんぱく質、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。



身近な人からうつりやすい「むし歯菌」

生まれたばかりの赤ちゃんの口の中にはむし歯菌はいません。むし歯菌は、家族など身近な人からうつりやすいと言われています。家族全員で口の細菌の数を減らせば、子どもがむし歯菌に感染する時期を遅らせることができます。

家族全員でむし歯にならないように
口の中をキレイにする

・歯みがきをする
・むし歯を治療する

子どもの
むし歯菌の
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みがきが難しくなり、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。