

妊娠中の歯の健康

～マイナス1歳から始めるむし歯予防～

妊娠中のお口のケアは、生まれてくる子どものためにとっても重要です。子どものお口を健康に保つためには、妊娠中（マイナス1歳）からの“お口の健康管理”（日頃の歯磨きや定期健診など）や“生活習慣”（食事や睡眠など）が大切です。



☆バランスのとれた食事を心がけましょう☆



乳歯が生え始めるのは生後6か月前後ですが、乳歯の歯胚（歯の芽）は、妊娠7週頃から、永久歯の歯胚は妊娠4～5か月頃にはでき始めます。つまり、子どもの歯は、お母さんのおなかの中で作られているのです。「歯を丈夫に！」と思いカルシウムを連想しますが、たんぱく質やビタミンA、C、Dなど様々な栄養素が必要です。バランスの良い食事を心がけましょう。

☆妊娠・授乳中は、たばこを控えましょう☆

～家族にも協力してもらい、受動喫煙も避けるようにしましょう～

妊娠中・出産後の喫煙は歯周病が進行したり、胎児・子どもの発育に重大な影響を及ぼします。特に妊娠中にタバコを吸うと血管を収縮させ血流が悪くなり、早産や流産の危険性が高まるだけでなく、胎児の発育が遅れて低体重児や、生まれた後も乳幼児突然死症候群（SIDS）などを引き起こすと言われていています。妊娠中だけではなく、授乳中もタバコを吸わないことが大切です。



☆妊娠中に起こりやすい体の変化☆

- ・食事回数の増加
 - ・睡眠不足などの生活リズムの変化
 - ・唾液量の減少
 - ・つわりなどで「歯磨きがしにくい」「唾液が粘りやすい」
- ※妊娠すると、女性ホルモンの分泌量が増加し、免疫力の低下などお口の環境が変化します

☆こんな自覚症状は、ありませんか？☆

- 1 つでも があれば、歯科健診を受けましょう！
- 歯肉に腫れや出血がある
 - 冷たい物、熱い物で歯がしみる
 - 歯や歯肉に痛みがある
 - 唾液がネバネバする感じがする
 - 気分が悪くて、しっかり歯磨きができない

妊娠中は、お口のトラブルが起こりやすいので、手入れに気をつけましょう。

《健康な歯肉》



色：ピンク色
形：歯と歯の間が三角形
硬さ：硬い
出血：なし

《妊娠性歯肉炎》



色：赤色
形：丸くなっている
硬さ：プヨプヨしている
出血：あり

☆歯磨き☆

- ・食後や特に寝る前には歯磨きをしましょう。
- ・体調の悪い時は、ブクブクうがいを十分に行いましょう。
- ・歯ブラシは、ヘッドが小さめのものを選びましょう。
- ・歯ブラシの毛先を使って、横に小さく振動させながら磨きましょう。
- ・むし歯の予防効果があるフッ化物入りの歯磨剤を使いましょう。



《歯ブラシの持ち方》



- ・鉛筆を持つように持つ
- ・1箇所2歯ずつ20回を目安に磨く

《歯ブラシの当て方》



歯と歯ぐきの境目に歯ブラシを当て、小刻みに磨く



歯ブラシを水平に当て、溝の汚れをかき出すように磨く



歯ブラシを縦て一本ずつ磨く

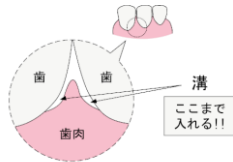
☆磨きにくい歯と歯の間も清潔に！☆

歯ブラシだけでは歯と歯の間は十分磨けず、食べかすや歯垢（プラーク）が残りがちです。そのまま放って置くとむし歯、歯周病の原因になります。磨きにくい歯と歯の間は、補助清掃用具（デンタルフロス、歯間ブラシ）を使いましょう！

《デンタルフロス》



歯と歯ぐきの間にゆっくり入れ、歯肉を傷つけないように歯の側面を上下数回こする



《歯間ブラシ》



横にのこぎりを引くように入れ、歯肉を傷つけないようにゆっくりさし入れ、2~3回前後させる

☆妊娠がわかったら、歯科健診を受けましょう！☆

出産前後は外出しづらくなるので早めの健診と治療が大切です。つわりが落ち着き、妊娠安定期（概ね4~8か月）に受診し、必要な治療は出産前に済ませておきましょう。※歯科医院へ受診する際は、産科医に相談してから受けてください。

母子健康手帳を持参しましょう。



子どものデンタルケア

☆子どもの歯の生え方と手入れ☆

乳歯は生後6か月前後から生え始め、3歳前後には上下20本そろいます。歯の手入れは、歯が生えたらスタート！まず、ガーゼなどで授乳後等に歯の汚れを拭き取ってください。無理なら授乳前でもいいですよ。生える順番や時期（±6か月程度）は個人差があります。

6~8か月頃	10か月頃	1歳頃	1歳6か月頃	3歳頃
スキンシップの一環として、口の周りを触られるのに慣れさせていきましょう。下の前歯が生えてきたらガーゼで拭きましょう。	上の前歯は唾液が届きにくいので、歯についた汚れはなかなか自然に落ちません。ガーゼで歯をつまんで、歯と歯ぐきの間の汚れを拭き取りましょう。	前歯が生えそろってきたら、歯ブラシの開始です。まずは子どもも歯ブラシを持たせて慣れさせ、最後は保護者が仕上げ磨きをしましょう。	奥歯が生えてきます。奥歯は溝があるので汚れがたまりやすいです。夜、寝る前は保護者が必ず仕上げ磨きをしましょう。	上下20本生えそろった頃です。子ども自身にも歯ブラシを持たせ、歯磨きの習慣をつけましょう。寝る前は保護者が必ず仕上げ磨きをしましょう。