

生まれてくる赤ちゃんと妊娠中の歯の健康

妊娠中はホルモンバランスが崩れやすく、歯ぐきが腫れたり、ネバネバの唾液になりがちです。つわりやお腹の圧迫感から1回の食事量が減り、食事回数が増えやすくなるためお口のトラブルが起きやすい時期です。今できることから少しずつ始めましょう！



妊娠中におこりやすいお口のトラブル

- 歯の痛み
- 歯ぐきからの出血
- むし歯、歯肉炎、歯周炎
- 妊娠性エプーリス（歯肉の腫れ）
- 口内炎、口角びらん（炎症）



妊娠初期の歯みがき

つわりがきつくて歯ブラシでみがけないときは・・・

- 気分が悪いときは、時間をおいて、気分がおちついてから
- 強めのブクブクうがい
- 使用する歯ブラシを工夫してみる（小さめの歯ブラシ、ワンタフトブラシ等）

ワンタフトブラシの使用法

持ちかた・・・鉛筆持ち
みがきかた・・・歯と歯ぐきのさかい目をなぞる振動をあたえるように動かす

ワンタフトブラシは、つわりがなくなったら、通常の歯ブラシにもどして補助用具としてお使いください。



歯周病は

早産や低出生体重児の
リスクを高める可能性が!!

重度の歯周病ではこれらの

リスクが約2倍になるという報告も



マイナス1歳からはじめるむし歯予防

生まれてくる赤ちゃんをむし歯から守るために
むし歯の原因であるむし歯菌をうつさないことが大切です。

- 定期健診を受ける
- お母さんのむし歯をなおす
- 歯のクリーニングを受ける
- キシリトールで、お口の細菌環境を改善する



キシリトールは天然の糖アルコールで果物や野菜などにも含まれます。砂糖と比べてカロリーが低くむし歯の原因となる酸が出ません。むし歯の原因となるミュータンス菌の活動を弱める働きをしてくれます。



つわりがおちついたら 妊婦歯科健診を受けましょう

南九州市では市内の歯科医院で無料の妊婦歯科健診を実施しています。

望ましい受診時期：妊娠16週から妊娠27週頃まで

体調の良いときに受診し、むし歯と診断された場合は、妊娠27週頃までに出来る範囲で治療を完了し、出産を迎えましょう。

