



妊娠中はつわりもあって歯みがきが大変・・・  
しかし、お母さんの健康が赤ちゃんの健康に  
つながっています。

## どうして妊婦は口腔内のトラブルが起 こりやすいの??

赤ちゃんに必要なカルシウムがとられるから、出産するとお母さんの歯がダメ  
になると言われることもあります。そんなことはありません。

### むし歯や歯周病が起こりやすく、進行が早い原因は・・・

- ① 妊娠中は唾液の分泌量が低下する上、唾液自体がネバネバして食べかすが残りやすくなります。
- ② つわりなどで吐きやすくなる上、唾液自体が酸性に傾き口の中の細菌が増えやすくなります。
- ③ 一度にたくさん食べられない時期は食事の回数が増え、口の中が汚れた状態であることが多くなります。
- ④ 歯ブラシを口の中に入れるだけで気分が悪くなり、歯みがきをしたくないときもあります。

### むし歯菌を少なくしよう!!

生まれたばかりの赤ちゃんの口の中にはむし歯菌は存在しません。お母さんやお父さんなど身近な人の口の中にいる菌が唾液を介して感染します。口移しでものを食べさせたり、同じスプーンを使うなどで簡単に感染してしまいます。しかし、赤ちゃんとのスキンシップは大切です。

### ここでむし歯菌の感染を防ぐポイント!!

毎食後の歯みがき、定期健診による早期発見・早期治療に心がけ、お母さん、お父さん、家族全員のむし歯菌を減らすことが大切です。

# 家族みんなで健康な歯になろう!!

### ●効果的な歯みがき

「食べたらみがく」が基本ですが、気分が悪く歯みがきができないときはうがいしましょう。

歯ブラシは奥まで届くように小さめの歯ブラシを選びましょう。

歯磨剤は必ずしも使う必要はありません。気分のよいときは丁寧に歯みがきをして口腔内を清潔に保ちましょう。

### ●歯科検診を受けよう

王寺町では妊婦の方と18歳以上(高校生除く)の方を対象に、無料で歯科総合検診を受けることができます。

口腔内のトラブルが起こりやすい時期ですが、初期には自覚症状がありません。歯周病は早産・低体重児出産のリスクを高めると言われていますので、安定期から治療が始められるように、なるべく早い時期に歯科検診を受けましょう。

※体調の落ち着いた時に受診してください。

※検診を受けられるときは、妊娠中であることを伝えてください。

### 生まれる前から強い歯の準備!!

赤ちゃんの歯の形成は、妊娠7週目頃から始まります。妊娠4か月頃から歯の芽も成長し、少しずつ硬くなり歯の形を作ります。健康な歯のためには、この時期のお母さんの健康状態や栄養管理がとても大切です。歯の素となる良質のたんぱく質、歯や骨の主成分となるカルシウム、カルシウムの吸収を助けるビタミンDなどに気をつけ、バランスよく食べるのが大切です。