

いつもと違う! 妊娠中のお口のケア

妊娠に気がついたころ、お腹の中の赤ちゃんの歯はすでにあごの中でつくられ始めています。
特に乳歯はお母さんのお腹の中でほとんどが作られます。
妊娠中から母体の健康と赤ちゃんの成長のためにバランスの取れた食事を心がけましょう。

妊娠中に心がけること

- 食べたら歯みがきをしましょう。
- 甘いものは控えめに。
- みがけない時には、うがいだけでもしましょう。(お水だけでも良いですが、殺菌効果のあるうがい薬を使用すると、より効果的です)
- 体調の良い時に、歯科健診を受けましょう。

健診を受ける時は
母子健康手帳を
持参してね



妊娠中はむし歯や 歯周病にかかりやすい

- 女性ホルモンが多く分泌し、歯周病菌の栄養源になります。
- だ液の粘りが増し、お口が汚れやすくなります。
- 気分が悪かったり、動作が不活発になり歯磨きを怠りがちです。
- つわりなどで食事の回数や間食が増えて、お口が汚れやすくなります。

お母さんの歯周病とむし歯は 赤ちゃんに影響します

- 重度の歯周病は低体重児出産や早産を引き起こすこともわかっています。
- 生まれてくる赤ちゃんのお口の中にはむし歯菌はいません。お母さんや家族にむし歯があると赤ちゃんにむし歯菌が感染しやすくなります。体調が良い時に治しましょう。

歯周病対策に効果的!

歯周病菌は歯肉のポケットの中や歯と歯の間に多くいます。デンタルフロスや糸ようじを使うと歯周病予防に効果的です。隙間が大きいところは歯間ブラシを使ってみましょう。

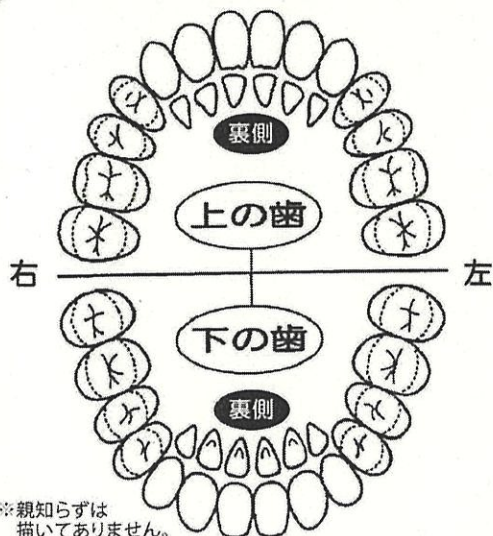


歯間ブラシ

みがき残しをチェック

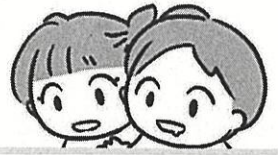
- 歯ブラシは小さく動かしましょう。(1~2本を磨くつもりで動かしましょう)
- 歯並びや歯の形によって、歯ブラシのあて方もかわってきます。
- “正しく”“ていねいに”磨くのは時間がかかります。ながら磨きをするのがおすすめです。

例:お風呂に入りながら、新聞を読みながら、テレビを見ながら…など



※親知らずは描いてありません。

赤ちゃんのむし歯予防



歯が生える前から



普段から体を使った遊びやふれあいをして、お母さんの膝の上に寝たり、ほっぺたや口の周りにふれたりして、口の緊張を和らげることは、その後の歯みがきの準備として大切です。

正しい離乳食の習慣をつけましょう。

歯が生え始めたら



口の中に指を入れて歯ぐきにさわったり、優しくマッサージしてあげましょう。



口の中にさわられることに慣れてきたら、ガーゼを巻いた指や歯ブラシでそっと汚れを取り除いてあげましょう。

ポイント

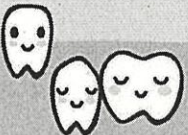
すぐに口の中に入れるのではなく、ほっぺたや唇にさわってから口の中にふれてみましょう。



哺乳ビンの中にミルク、白湯、お茶以外は入れないようにしましょう。

“1歳児の食事と歯の教室”があります

1歳2、3か月頃から



歯みがきの習慣をつけましょう。数を数えたり、好きな歌を歌ったりして、お母さんやお父さんとの楽しいスキンシップの時間になるように心がけましょう。歯ブラシを嫌がる場合は、そっとあてることから始めましょう。

コップ飲みの練習をしましょう。



授乳回数が多い場合は、卒乳に向けて回数を減らしていきましょう。甘いお菓子や飲み物はできるだけ避けましょう。

“1歳6か月児健康診査”があります

1歳6か月頃から



まずは自分でみがかせ、お母さんやお父さんが仕上げみがきをしましょう。



砂糖が多く含まれるお菓子類は、奥歯の溝がむし歯になりやすいので、できるだけ避けましょう。

“のびのび2歳児歯と遊びと育児の相談”があります

2歳頃から



ブクブクうがいの練習をしましょう。お風呂に入った時に、遊びながらしてみましょう。うがいができるようになったら、フッ素入り歯みがき剤を使ってみましょう。

生活のリズムや食生活のリズムを大切にしましょう。

歯ブラシの事故に
注意

歯ブラシを持ったりくわえたまま歩き回ると、転倒したりぶつかったりして、ケガをすることがあります。必ずそばにいて目を離さないようにしましょう。

