

妊娠中の歯のお手入れ



「子どもを一人産むと歯が1本なくなる!」?

昔からいわれるように、妊娠によって虫歯が増えたり、歯茎がはれたりすることは事実です。しかし、胎児の歯や骨を作るために母親の歯からカルシウム分が奪われるわけではありません。妊娠して虫歯が出来やすくなるのは、次のような理由が考えられます。

- 唾液が酸性になり、また粘り気が強くなる
- 食事回数が多くなり、間食もたびたびするようになる
- 口中の細菌が増加する
- 歯の清掃を怠りがちになる。



また、ホルモンの変化などによって歯肉から出血しやすくなったりはれたりすることも多くなります。(妊娠性歯肉炎)

妊娠期間別ポイント

(1) 妊娠初期

- ・ 歯科治療・・・治療しなければならない所は安定期(6~7ヵ月)に済ましておきましょう。
- ・ つわりがあるときは、小さな歯ブラシを使用し、鏡を見ながら磨きましょう。

(2) 妊娠中期

- ・ 口腔清掃を十分にしましょう。虫歯や歯肉炎の多発時期です。

(3) 妊娠後期

- ・ 出産前後のブラッシングは丁寧にしましょう。

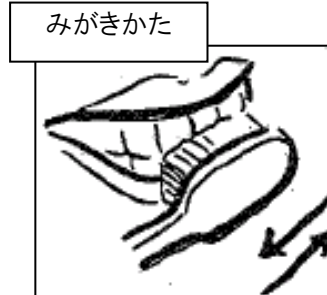
歯科健診

- 伊丹市口腔保健センター 電話: 783-0078
無料歯科相談・無料検診など
対象: 一般市民(妊婦、乳幼児、一般)
日時: 第4木曜日 午後 1:00~2:00
必要な物: 母子手帳
- 市民総合歯科健診
直接歯科医院にご予約ください。

上手なブラッシング

歯のブラッシングの目的は歯の汚れ(歯垢)をとること!
歯垢は「デンタルプラーク」とも呼ばれ、虫歯菌などの細菌の巣。虫歯や歯茎の病気の原因となります。

- 歯と歯の間、歯と歯肉の境目などを重点的に。
- 「いま自分はどこを磨いているのか」を意識しながら。
- 【歯垢 100%除去】を目指して時間をかける。
ことが上手なブラッシングの秘訣です。



妊産婦のお口の健康四か条

その1: 規則正しい生活を送りましょう。

その2: その日の汚れはその日のうちに取りましょう。

その3: 歯科医の健診を受けましょう。

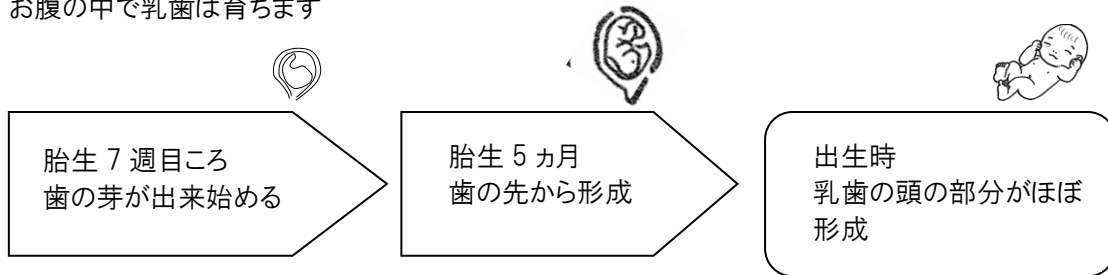
その4: バランスの取れた食生活を心がけましょう。

赤ちゃんの歯



乳歯はいつできる？

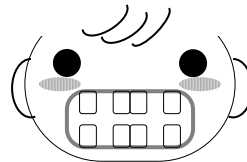
お腹の中で乳歯は育ちます



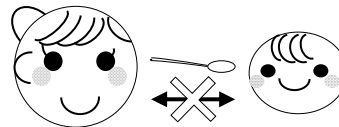
生まれてから

生え始めたら・・・ 6 ヶ月頃(個人差があります)
濡らした綿棒かガーゼで拭いてあげましょう

↓
前歯が上下8本そろったら・・・: 歯磨きをはじめましょう



* パパ・ママは・・・
虫歯の菌は、家族から赤ちゃんに感染します。
口移し・スプーンやフォークの共用はやめましょう。



歯の手入れ

食後や寝る前は歯磨きをして歯垢(歯の汚れ)を落とし、歯肉もマッサージしましょう。