

# 知っ得！ 妊 娠 中 の 歯 の 健 康 ♡



## 妊娠中はお口のトラブルが起こりやすい

妊娠中は、女性ホルモンの作用で、唾液がネバネバして、口の中を洗い流す働きが低下し、口腔細菌が増殖・変化して、むし歯や歯肉炎になりやすくなります。

つわりで歯みがきができない、食事回数が増えるなど、口の中の環境を悪化させる要因も増えて、リスクが高まります。



## 歯周病は早産・低体重児出産のリスクにも！

歯周病は、重症化すると、早産や低体重児出産（体重 2,500 g 未満で生まれること）のリスクが高くなり、お腹の赤ちゃんにも影響があると言われています。適切なケアで歯周病予防・改善をしましょう。



## 妊娠中のお口のケアで大切なことは？

妊娠中は、体調がすぐれず、日常生活での制約が多くなり、お口のケアが不十分になりがち。出産後も、ずっと使う歯は、なんといっても毎日のセルフケアと、定期的な歯科健診が大切です。体調に合わせてお口のケアを心がけましょう。

### ♡ 妊娠初期（0～15週）♡

つわりのために歯ブラシを口に入れられない時は、無理をせず、洗口剤などですすぎましょう。気分がよいときはヘッドが小さめの歯ブラシを使い、できる範囲でみがきましょう。

### ♡ 安定期（16～27週）♡

つわりがおさまり、安定期に入ったら歯科健診にいきましよう！ 歯肉の腫れや出血、むし歯による歯痛などの異常がある場合は、この時期に受診します。気になることがあれば出産前に歯科医に相談しましょう。

受診時は、母子手帳を持参し、歯科のページに記録しておくといいですね。

### ♡ 妊娠後期（28～39週）♡

正しい歯みがきをしっかりおこないましょう。強い痛みなどの緊急性がない場合の歯科治療は、産後に行うことも考えましょう。

体調不良などがなければ、基本的には、毎食後にブラッシングで、お口の健康習慣を♪



## 赤ちゃんの歯は妊娠中から育っています！

赤ちゃんの歯は、ママのお腹の中にある妊娠初期には歯の芽ができています。

実は、乳歯だけでなく、永久歯の芽もできています。

赤ちゃんの丈夫な歯を作るためには、ママが健康であることはもちろん、バランスのとれた食生活で、お腹の赤ちゃんに栄養補給することが大切です。

また、生まれたばかりの赤ちゃんの口の中に、むし歯菌はいません。生まれてからの赤ちゃんへのむし歯菌感染リスクを減らすためにも、日頃からの口腔ケア習慣を大切にしましょう。

