

## 妊娠中の歯と口の健康づくり

### 妊娠中のお口の変化

妊娠すると女性ホルモンの分泌が増加し、歯周病が発症しやすくなります。また、つわりなど体調変化で、お口の清潔が保てなくなると歯周病だけでなくむし歯も発症しやすくなります。日頃のケアで口内環境を整え、お口のトラブルを予防しましょう。



### お母さんの歯周病と赤ちゃんの関係

歯周病は、早産や低出生体重児のリスクを高めることがわかっています。重度の歯周病がある場合はこのリスクがさらに高まります。生まれてくる赤ちゃんのためにも歯や口の清潔を心がけましょう。

#### 早産…

妊娠22週以降37週未満の出産

#### 低出生体重児…

生まれた時の体重が2,500g未満の赤ちゃん

### 今からできる赤ちゃんのむし歯予防

赤ちゃんはむし歯菌を持たずに生まれてきます。むし歯菌は唾液を介して家族からお子さんに感染することが分かっています。赤ちゃんが生まれる前にご家族のみなさんはむし歯の治療をすませ、歯みがきなどでお口の清潔を保ちましょう。

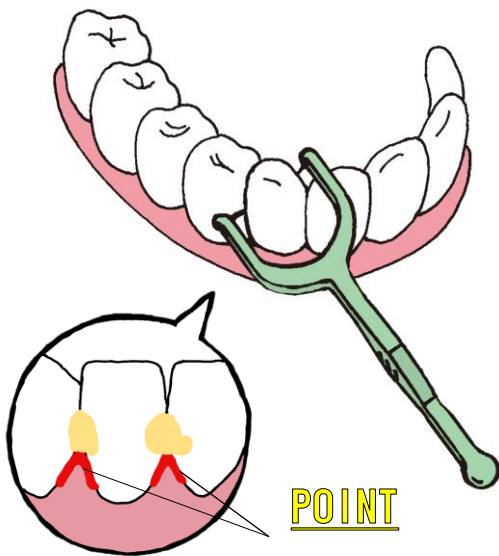
## お口のケアのポイント

- ① 鏡を見ながら1本ずつ丁寧にみがきましょう。
- ② つわりなどで体調が悪く歯みがきができない時は、ぶくぶくうがいをしましょう。
- ③ 嘔吐感が強い場合は、小さめの歯ブラシを使用しましょう。
- ④ 歯と歯の間のケアをしましょう。

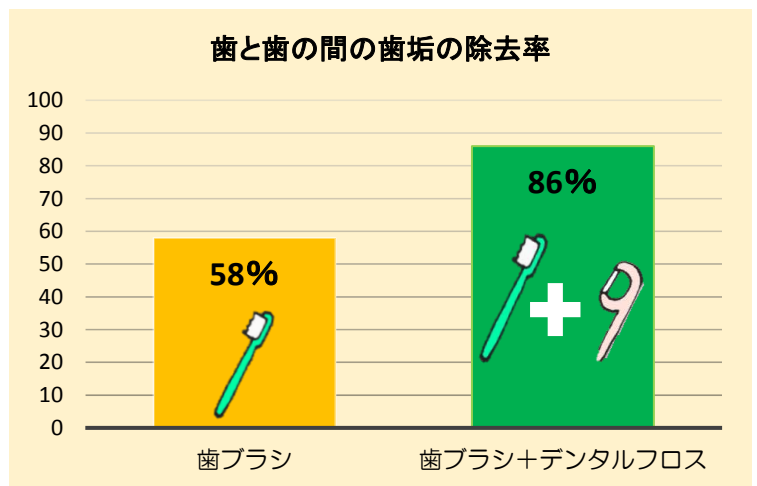


## デンタルフロスを使いましょう

むし歯や歯周病予防のためには<sup>しこう</sup>歯垢を除去することが大切です。  
歯と歯の間の歯垢は歯ブラシだけでは落とせません。  
デンタルフロスを使ってケアすることをおすすめします。



歯と歯肉の境目まで入れます



山本他日本歯周病誌 1975 一部改変

## ちょちょこ食べに注意しましょう

つわりやおなかの圧迫感から 1 回の食事量が減り、食事回数が増えやすくなってしまいます。ちょちょこ食べをしていると、お口が汚れやすくむし歯や歯周病になりやすいです。飲食後はぶくぶくうがいをする、食事の間隔をあけるなど工夫をしましょう。

## 赤ちゃんの歯は妊娠中に作られています

おなかの赤ちゃんの歯は妊娠 7 週ごろから形成されます。赤ちゃんの歯や骨はお母さんから供給される栄養素から作られます。バランスのよい食事を心がけましょう。

## 歯科健診を受けましょう

板橋区では妊婦歯科健診として「女性歯科健診」を行っています。この機会にお口の状態を把握してみませんか。また、クリーニングや治療をする場合は歯科医院を受診しましょう。その際は妊娠中であることを伝えましょう。