

# 妊娠中の歯の健康 さわやか歯ハ・ライフ

## 妊娠中の口の中の変化

妊娠すると、こんなことありませんか？

- 口臭が気になる。
- 歯肉が腫れた感じがする。
- 歯をみがくと血が出る。
- つわりで歯がみがけない。



一般的に、妊娠すると口の中の環境が悪くなり、むし歯や歯周病が増えると言われます。妊娠中に歯周病が重症化すると、早産や低体重児出産に影響を及ぼす可能性も報告されています。

### 原因

1. つわりで歯みがきが十分にできない。
2. 食事や間食回数が増え、食生活が不規則になる。
3. 唾液のpHの低下（唾液の酸性化）や、内分泌機能が変化する。

## 妊娠中に起こりやすい歯と口の病気



上の2枚と比べてください

## 妊娠中のむし歯の予防や歯周病の予防・改善

### 1 まず、むし歯や歯周病の原因は歯垢（プラーク）です



これが歯垢（プラーク）です！  
時間とともに細菌が増えます



### 歯垢（プラーク）とは…？

- 成分のほとんどが細菌で、食べカスではありません。
- 歯垢は、食べ物や飲み物に含まれる糖분을栄養にして生産され、増えていきます。
- ネバネバした汚れで、口をゆすいだけでは取れません。
- むし歯や歯周病の原因になるものです。

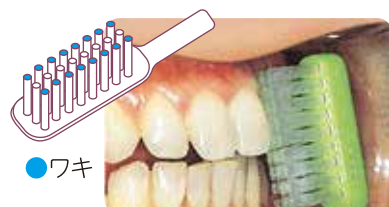
### 2 歯みがきや食生活で、お口の中の環境を良くして歯垢をなくす！

具体的には  
歯みがきで歯垢をとりましょう。  
腫れていた歯肉も改善されます。

間食については  
甘い食べ物や、糖分の含まれる飲み物は控えめに、牛乳・乳製品や果物などを取りましょう。

## 歯みがきのポイント

**みがき方** 歯垢は、歯ブラシの毛先を上手に使うことで軽くこきざみに動かすとよくとれます。



### 歯ブラシの選び方

- 植毛部は小さめ
- まっすぐな柄
- 平坦な毛のカット

小さめ

### 歯みがき剤

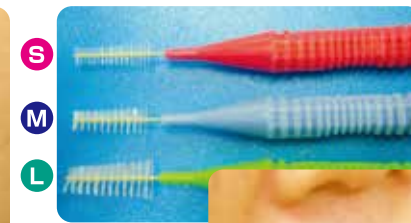
汚れを落とす補助剤の1つです。少なめに…

## 歯ブラシ以外の道具

デンタルフロス



歯間ブラシ



歯ブラシが届かないところは、フロスや歯間ブラシ等を使います。

## かかりつけの歯医者さんをつくりましょう！

妊娠期からの歯と口の健康管理が大切です。かかりつけ歯科医で定期的にお口の中のチェックやブラッシングアドバイスを受けましょう。

## 赤ちゃんの歯が作られるまで

妊娠 8 週頃

乳歯の芽



妊娠 5～6 か月頃

永久歯の芽の一部が作られる



6～7 か月児

歯肉をつきやぶって乳歯の誕生



乳歯も  
できはじめて  
いるんだ



うまれたよ



歯がはえたよ

かわいらしい歯が生えてきました。

乳歯の芽は妊娠8週頃にでき始め、妊娠中期になると永久歯の一部もつくられ始めます。

## 赤ちゃんの歯を守るために

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、周囲の人から唾液を介してうつります。

周囲の大人の方はむし歯の治療や歯みがきをして、常に口の中を清潔に保ちましょう。

赤ちゃんが生まれたら、早い時期から甘いお菓子や飲み物を与えないでね！

むし歯菌（ミュータンス菌）は糖분을摂取して増えていきます。赤ちゃんに早い時期から甘い物を覚えさせないようにしましょう。

これから  
ママになる方へ

## 妊婦歯科健診を受けましょう！

### 妊婦歯科健診を受けるには

横浜市民の妊婦さんを対象に、妊婦歯科健診を実施しています。妊婦歯科受診券の利用で、市内の「妊婦歯科健康診査実施医療機関」で妊娠中に1回、無料で健診が受けられます。できるだけ、妊娠12週から27週頃に受診しましょう。名簿は、こども青少年局ホームページ、区福祉保健センターで閲覧できます。受診の前に必ず歯科医院に予約をしてください。

### 【 当日の持ち物 】

・母子健康手帳 ・受診券 ・産婦人科の診察券

### パパや家族になるみなさんへ

この機会に、ママと一緒に歯科健診を受け、家族で健康づくりを始めてみませんか！妊娠からの歯と口の健康管理が大切です。かかりつけ歯科医で定期的にお口の中のチェックやブラッシングアドバイスを受けましょう。