

妊婦さんの



# お口の健康



妊娠中のお口の中は、ホルモンの変化により歯肉に炎症をおこやすく（妊娠性歯肉炎）、また、つわりの影響でお口の中が不衛生になりやすいため、むし歯や歯周病にかかりやすい状態になりがちです。

妊娠中に、ひどい歯周病にかかっていると、早産や低体重児出産のリスクが高まるとの報告もありますので、お口の健康は単に口だけの問題と考えずに、日頃からのケアに十分気を付けましょう。



## 規則正しい生活をしましょう

妊娠中は、つわりや赤ちゃんが胃を圧迫することで、1回の食事が減り、食事の回数が増える傾向にあるようです。しかし、不規則にだらだらと食べることは、むし歯や歯周病になりやすい環境を継続することになるので、規則正しい食事と食後の歯みがきが大切です。



つわりで歯みがきができない時はどうしたらいいの？

### 歯みがき剤の匂いや味が気になる

→ 何もつけずにみがいてみましょう。

### 歯ブラシがくわえられない

→ ひとまずうがいをして、体調が安定したらみがいてみましょう。

→ 小さめの歯ブラシでみがいてみるのも効果的です。

### どうしても無理なときは？

→ 甘いものをひかえて、積極的にうがいをしましょう。



## 歯科治療について

妊娠中の歯科治療は、妊娠4ヶ月末～8ヶ月までの安定期に受けることが理想的です。

妊娠初期や後期は、応急処置や保健指導にとどめるのが一般的です。しかし、痛みでストレスをためるよりは、治療をして苦痛をやわらげるほうが母体にも胎児にも良いと考えられています。少しでも異常を感じたときは、かかりつけの歯科医院に受診しましょう。

受診時には妊娠中であることを告げましょう。







## 乳歯の芽はつわりの頃につくられます

乳歯の芽は、すでに妊娠7週目頃からできはじめています。丈夫な歯を育てるために、日頃からバランスのとれた食生活を心掛けましょう。

### 乳歯ができ始める時期



### 乳歯が生え始める時期



### 歯を育てる栄養素

栄養素	多く含む食品
たんぱく質	肉、魚、乳製品、卵、大豆製品
カルシウム	小魚、乳製品、海藻、大豆製品
ビタミンA*	緑黄色野菜、レバー、マーガリン
ビタミンC	野菜、果物
ビタミンD	魚、卵

※妊娠初期(妊娠12週頃まで)は、ビタミンAのとりすぎに注意しましょう。

### カルシウムの摂取基準目分量

# 700mg

20歳代女性の平均摂取量は457mg  
(平成15年国民健康・栄養調査結果)  
で、全体的に不足している状況です。



永久歯の芽も妊娠3~4ヶ月頃からできはじめます。



## 赤ちゃんが生まれる前に知っておこう

### むし歯菌の感染予防について

生まれたばかりの赤ちゃんのお口には細菌がいません。むし歯の原因菌は、主に家族の方の唾液で感染すると言われています。むし歯菌は、生後2歳前後でお口の中に定着するため、それまでに感染すると、生涯にわたってお付き合いすることになります。

### むし歯予防のスタートは授乳から

赤ちゃんにとって、母乳やミルクは成長のためにとっても重要な栄養源です。しかし、その中にはむし歯の原因となる糖分も含まれているので、与え方しだいではむし歯をつくる原因になります。

### むし歯菌の感染を減らすために

- 食事の噛み与えや、スプーンや箸の共有は避けましょう。
- 家族ぐるみで正しい歯みがきと歯科健診を心掛け、日頃からお口を清潔にしてふれ合うようにしましょう。

### むし歯をつくらない授乳をしよう

- 授乳の時間を決めて、だらだら与えることはやめましょう。
- 1歳をすぎたら、授乳をしながら寝かしつける習慣はやめましょう。

