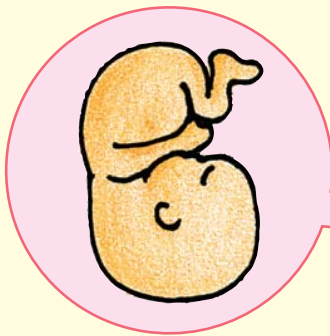


健康だより

Vol.12 ～母と子の「お口の健康」編～

乳歯はお母さんが作っています。



妊娠7週目の胎児の身長はおよそ**2cm**です。妊娠していることを気付いた頃から、乳歯の芽は作り始められるのです。

妊娠中の喫煙



たばこに含まれる有害物質は、低体重児や流産などのリスクが高まります。妊娠に気付いたらなるべく早く禁煙しましょう。家族の喫煙からも空気中の煙として影響を受けますので、家族そろって禁煙に取り組むことも大切です。

よい歯の赤ちゃんをめざすことは、お母さんの健康づくりのためにも大切です。



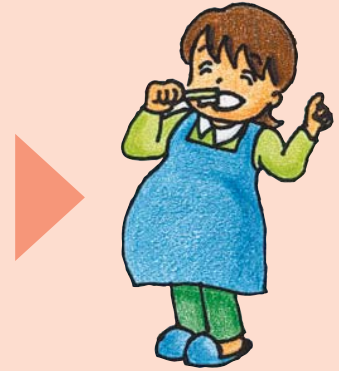
妊娠すると歯が悪くなると言われるのはなぜ？

妊娠によるお口の環境の変化が原因です。

つわりで歯磨きができない。



- ・歯磨きは体調のよい時間にしてね。
- ・歯ブラシは小さめのものを選んでね。
- ・歯磨き剤は控えめにしてね。
- ・顔を下に向けて磨いてみてね。
- ・ブラシを奥から手前に引き出すように動かしてみてね。
- ・少しぐらいつらくても、がんばって！



食生活が乱れる。



ホルモンのバランスが変化する。
唾液の分泌量が減る。



妊娠中の
歯肉炎です

妊娠中のお母さんの栄養と食事



	週数	歯がでか始める時期		注意点
		乳歯	永久歯	
妊娠前期	7	乳歯の芽の発生		<ul style="list-style-type: none"> ・ビタミンAのとり過ぎに注意 ・つわりでつらいときは、食べたいものを食べ水分の補給は十分に ・便秘予防のために、食物繊維は十分に ・カフェインやアルコールは控えて
	15	石灰化開始(固くなり始める)	6歳臼歯の芽の発生	
妊娠中期	27			<ul style="list-style-type: none"> ・カロリーのとり過ぎに注意 ・塩分は控えめに ・カルシウム、タンパク質、鉄分をしっかりと
	39		石灰化開始	
妊娠後期				<ul style="list-style-type: none"> ・塩分や糖分は控えめに ・赤ちゃんのために偏りのない食生活を(タンパク質、ミネラル、ビタミンなど)

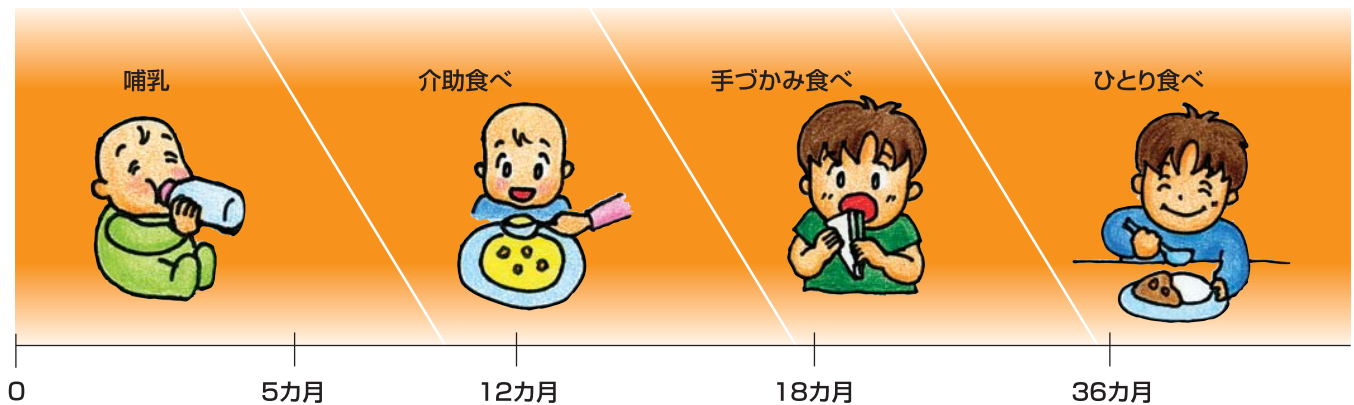
母乳を吸うことが、噛む練習になります。

おっぱいを飲む口の動きは、アゴの筋肉を発達させ、噛むことの練習になります。



哺乳ビンを使う場合、筋肉をあまり使わずに楽に飲めてしまうようなタイプの乳首を使用すると、将来、噛む能力が発達しなかったり、歯並びが悪くなる原因になります。

食べ方の発達



咀嚼運動は学習による運動です。

よく噛むことイコール健康に

「よく噛む」ことによる効果

- ・消化を助ける
- ・アゴの発達ときれいな歯並びへ
- ・食べ過ぎを防ぐので、肥満予防になる
- ・だ液の分泌により病気に対する抵抗力がつく
- ・脳が活性化し、集中力がつく など

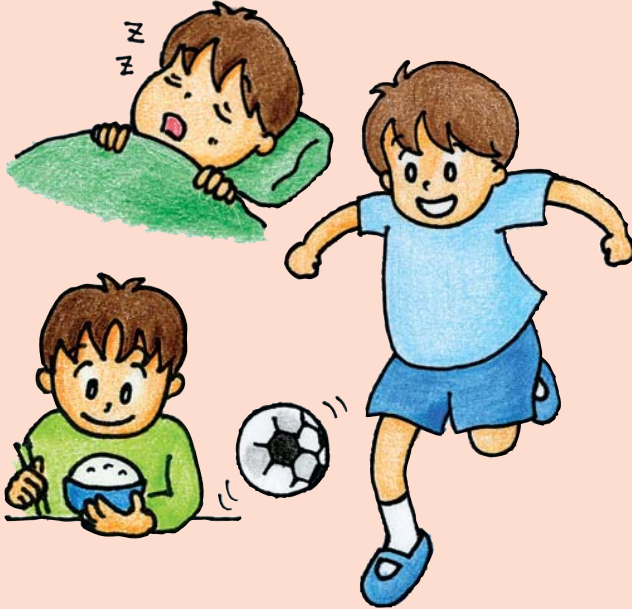


「よく噛んで食べる子」に育てる工夫が大切です。

・正しい生活リズムを作りましょう。

生活リズムを整える3つのポイント

・睡眠 ・食事 ・遊び



・食事のしかたを工夫しましょう。

- ・食事の時間は楽しく過ごしましょう。
- ・「偏食」にならないよう、食事の内容を工夫しましょう。

・お口の中に問題がないか、チェックしましょう。

・むし歯のチェック ・歯並びのチェック



お母さんのお口の健康管理が大切です。



歯の治療

出産までにお母さんの歯の治療を済ませて、口腔の清潔に注意して赤ちゃんの誕生を迎えましょう。



口腔の清潔

赤ちゃんには食事の口うつしや食器等を通じて、むし歯の原因菌がうつります。歯は生え始めがむし歯になりやすいので注意しましょう。