

赤ちゃんの歯のために ママと赤ちゃんの健口管理

① ママのお口の中の状態

妊娠すると歯が悪くなると言われているのはなぜ？

妊娠中はつわりなどで歯やお口の中の清掃が不十分になりやすく、またホルモンバランスの変化もあり、むし歯や歯周病にかかりやすくなります。

赤ちゃんにママの歯のカルシウムがとられるわけではありません。

つわりで歯みがきができない

- 歯みがきは体調のよい時間にしましょう。
- 歯ブラシは小さめのものを選びましょう。
- 歯みがき剤は控えめに。



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



② ママのお口の健康管理

ママのお口の健康管理が大切です。



歯の治療は可能です

妊娠中でも時期と方法により歯の治療は可能です。体調が比較的安定している妊娠5カ月～7カ月頃に治療しておきましょう。また、重度の歯周病は、早産や低体重児出産を引き起こすリスクが高まるという報告があります。赤ちゃんには食事の口うつしや食器等を通じて、ママや周りの人からむし歯菌や歯周病菌がうつります。赤ちゃんのためにも、ママだけでなく周りの人のお口の中もきれいにしましょう。

たばこ・お酒をやめましょう

ママや周りの人の喫煙により、胎児の発育を遅延させたり、乳幼児突然死症候群のリスクを高めることがあります。また、アルコールも胎児の発育に影響を及ぼします。出産後も授乳中は飲酒をやめましょう。

③ 歯ができるまで

| | | 妊娠前期 | | 妊娠中期 | 妊娠後期 |
|---|-----|----------------|----|---------------------|------|
| 週数 | | 7 | 15 | 27 | 39 |
| 歯 が で き 始 め る 時 期 | 乳歯 | 乳歯の芽の発生 ↓ | | 石灰化開始(固くなり始める) ↓ | |
| | 永久歯 | 6歳臼歯の芽の発生 ↓ | | 石灰化開始 ↓ | |



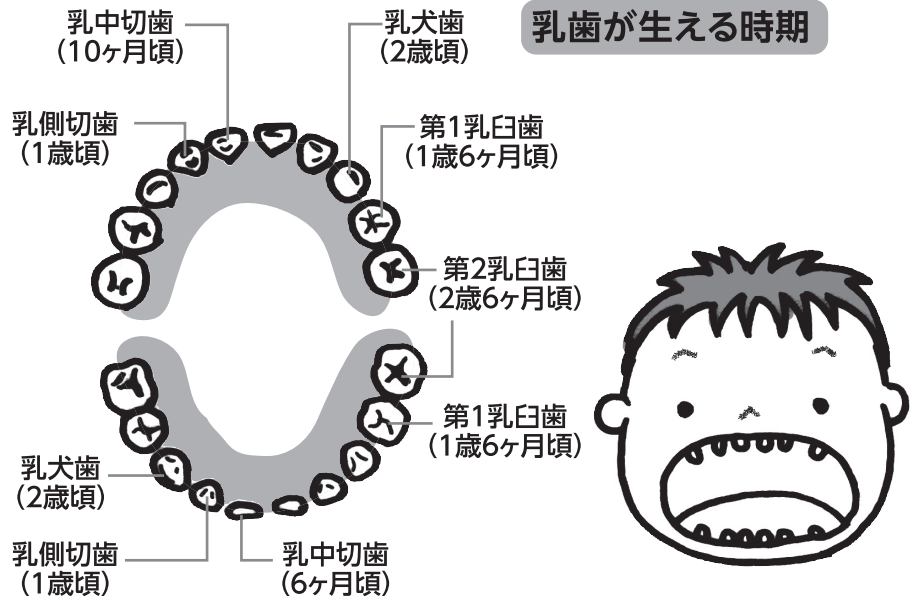
乳歯はママが 作っています

妊娠していることに気付いた頃から、乳歯の芽は作り始められています。

赤ちゃんの歯のために ママと赤ちゃんの健口管理

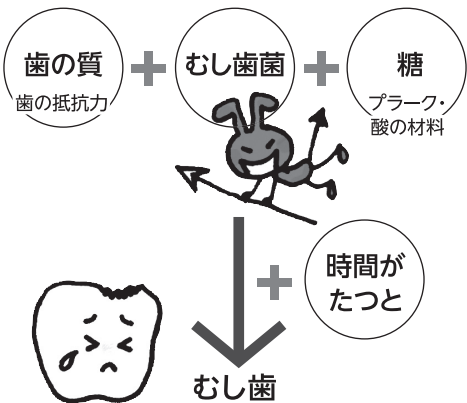
4 赤ちゃんのお口の中の状態

3歳までの噛み合わせは不安定で、下あごをつきだすような動きも異常ではありません。様子をみましょう。



5 むし歯

むし歯ができる4つの条件



むし歯になりやすいところ



お口のケアのこと

- 噛みごたえのあるものや食物繊維を多く含む野菜類などを与えましょう。
- 乳歯が生えてきたら、水にぬらしたガーゼや脱脂綿で拭いてあげましょう。
- 1歳になったら、歯ブラシを使う練習をしましょう。子どもが歯ブラシをいやがらないようにするには、まず大人が使っているところを見せてあげましょう。
- フッ化物の利用は歯の質を強くします。フッ化物の利用について、歯科医師に相談しましょう。

夜間(夜泣き時)の授乳について

上の前歯には母乳が付着しやすく、しかも夜間は唾液の分泌が減少するのでむし歯になりやすくなります。授乳後の歯みがきは難しいので、常に赤ちゃんのお口の中をきれいにしてむし歯菌を減らしておくことが大切です。