

妊婦歯科健診を受けましょう。

お子さまの健やかな成長のために
お口の健康の正しい知識をもつことが大切です。

歯の定期健診やブラッシング指導を受けましょう。

かかりつけ歯科医をもって
お口の悩みや不安があれば相談しましょう。

例えば

Q 妊娠期の口腔ケアは
どうすればいいのでしょうか？

A 妊娠期はホルモンバランスの変化など生理的变化に加え、
食べる回数が増えたり、つわりで気分が悪くお口の清掃
が不十分になったりしがちです。

また、妊娠中は唾液の分泌量が少なくなると言われています。これに
より口臭が増えたり、お口の中の自浄作用・抗菌作用が低下し、むし
歯や歯周病の原因菌が増えやすくなります。飲食後は「歯をみがく」
習慣をつけることが大切です。気分が悪くて歯ブラシが使えな
い場合は、甘い食べ物・飲み物を控えるなど食べ方を工夫
し、飲食後はお口をすすぐようにしましょう。



公益社団法人
三重県歯科医師会

〒514-0003 津市桜橋2丁目120-2 TEL 059-227-6488

WEB SITE <http://www.dental-mie.or.jp>

歯と母と子の
HAPPY
ライフ

出産や育児のためには、
まず、お母さんが
健康でなくっちゃね！

妊娠中の アドバイス



妊娠するとつわりなどで、
歯や口の手入れが
不十分になりやすいので
むし歯や歯周病に
かかりやすくなります。

すみずみまで丁寧に歯みがき
をしましょう。
歯周病により作られる炎症
性物質は、血液を介して胎児
や子宮に影響を及ぼすた
め、早産や低体重児出産の
リスクを高めます。



DENTAL CLINIC

歯胚(歯の芽)は妊娠5週目から
作られ始めています。

赤ちゃんのためにもバランスのとれた栄養
を摂りましょう。
特に良質なタンパク質と適量のカルシウム、
リン、フッ素などが必要です。



丸干しいわし



しじみ貝



牛乳

牛乳



海苔

妊娠中でも、
時期と方法により
歯の治療は可能です
出産後は赤ちゃんの世話
に追われて歯科受診しに
くくなります。
体調が比較的安定して
いる妊娠5ヶ月~7ヶ月
頃受診しておきましょう。

たばこ・お酒を控えましょう

妊婦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(SIDS)の
リスクを高めることがあります。
また、アルコールも胎盤を通過し
やすく、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控えましょ
う。



歯が生えるまでの 準備期間です。

おっぱいを吸うことは
舌・あご・口の周りの筋肉の発達を助け、
「かむ」機能をやしないます。

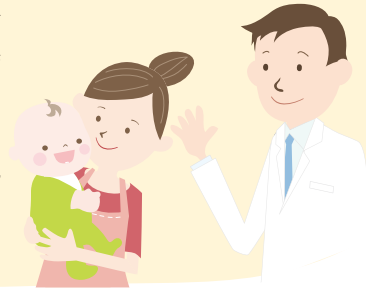
ほ乳びんを使用するときは、
おっぱいを飲むときと同じ
運動ができるよう、吸う力に
応じて適度な弾力のある吸
い口(乳首)を選びましょう。



むし歯菌(ミュータンス菌)はお母
さんなどの口から
感染します。同じス
プーンの使用や口
移しは避けましょう。



個人差はありますが、6ヶ月ごろから歯が生え始めます。
生えた直後が最もむ
し歯になりやすい時
期です。
歯医者さんに行って
むし歯予防のフッ化
物塗布などをしても
らいましょう。



飲食後は、湯冷まし
などを与えて口の中
をきれいに
しましょう。



甘いおやつは2歳のお誕生日まで控えましょう。