

ママのお口の健康について



東金市健康増進課
歯科衛生士

目次

妊娠中のお口について

- ①妊娠中のお口の中の変化
- ②妊娠と歯周病



お口のケアの方法

- ③歯科医院を受診しましょう
- ④はみがきのポイント
- ⑤妊娠中の歯ブラシの工夫
- ⑥フッ化物について
- ⑦フッ化物洗口について
- ⑧家族でお口の中をきれいに

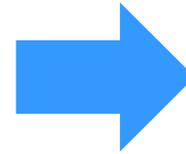


①妊娠中のお口の中の変化

妊娠中はお口のトラブルが起きやすい時期です。

お口の環境の悪化

- ◆ホルモンバランスの変化
- ◆食べづわりなど食事の回数が増える
- ◆つわりで歯がみがけない



お口のトラブル

- 歯の痛み
- 歯ぐきからの出血
- 口内炎・口角炎



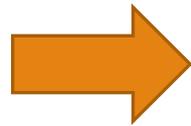
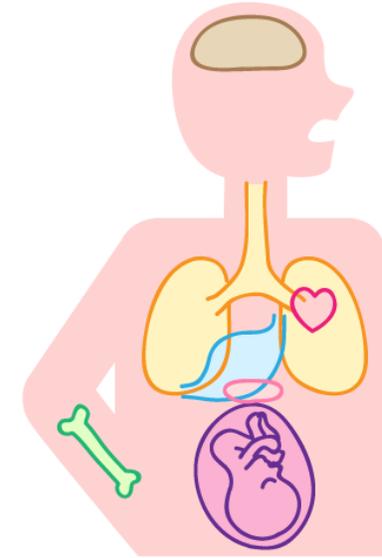
むし歯や歯周病になる可能性が高くなります



②妊娠と歯周病

歯周病を引き起こす細菌が、血液を經由して全身に流れるため、全身の健康にも影響があります。

糖尿病・心臓病・誤嚥性肺炎など



進行した歯周病により、母体で炎症性物質が産生されます。炎症性物質が過剰に産生されると、早産や低体重児出産のリスクが高まると考えられています。

**歯周病やむし歯は治療が可能なだけでなく、予防も十分可能な疾患です。
生まれてくる赤ちゃんのために、適切なケアを行いましょう。**

③ 歯科医院を受診しましょう

妊娠16～28週(安定期)頃がおすすめです。



母子手帳に歯科健診の記録を記入できるページがあるので、活用しましょう。

歯科医院の受診

- ① 妊娠中は食生活の変化などにより、お口の環境が変化しやすい
- ② 歯周病やむし歯は初期症状では気づきにくい
- ③ 出産後は忙しく、歯科医院を受診できるまでに時間がかかる



妊娠中はむし歯や歯周病になるリスクが高くなります。歯周病は全身にも影響があるため、赤ちゃんや自分の健康のためにも1度歯科医院を受診しましょう。また、安定期以外の時でも、歯が痛くなってしまった場合は無理せず、治療ができないか歯科医師に相談してみましよう。



③ 歯科医院を受診しましょう

歯科医院を予約する際に妊娠していることを伝えましょう。姿勢や体調などを考慮して、治療をすすめてくれます。

お薬・麻酔

妊娠中でも安全に使用できるお薬があります。また、歯科治療で用いられる麻酔は、胎児にはほとんど影響がないと考えられています。痛みを我慢しての治療は、母体や胎児にもストレスになるため、歯科医師と相談して使用しましょう。



レントゲン

レントゲンの撮影の際は、X線防護用エプロンで腹部を保護しているため、胎児への影響も少ないと考えられています。

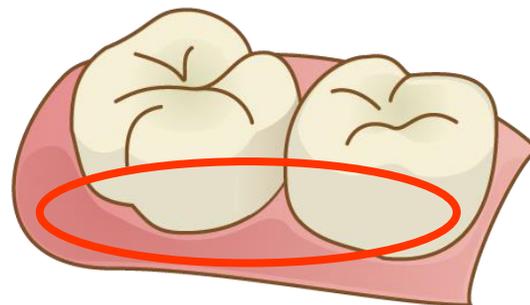
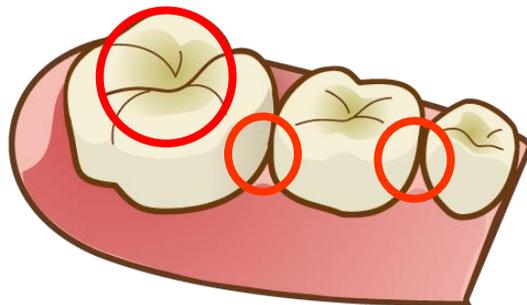


④はみがきのポイント

みがき残しが多いところは、意識してみがきましょう

みがき残しが多いところ

- ・ 歯と歯の間
- ・ 歯と歯ぐきの境目
- ・ 噛み合わせのところ



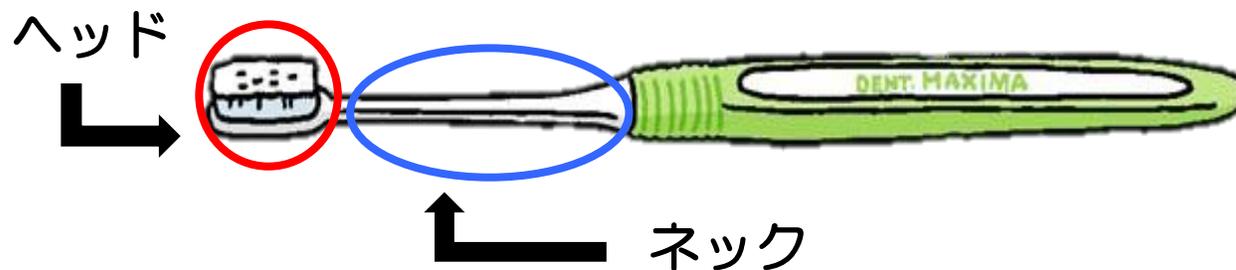
- ① はみがき剤が合わないときは、少量または使用しないでみがく
- ② 顔を下に向けて前かがみの姿勢でみがく
- ③ 歯ブラシを舌に当てないように注意する
- ④ 歯ブラシを小刻みに動かす



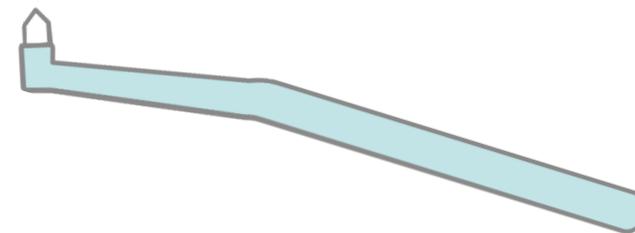
はみがきは無理して行わず、1日の中で体調や気分が良い時に行いましょう。

⑤妊娠中の歯ブラシの工夫

- ◆歯ブラシのヘッドが小さいもの
- ◆歯ブラシのネックが長いもの
- ◆ワンタフトブラシの使用



歯をみがくことが難しい時は、うがいをこまめにするようにしましょう。
洗口剤を使うのもおすすめです。
また、キシリトール入りのガムを食べることやフッ化物洗口を使用することもむし歯予防につながります。



ワンタフトブラシ



⑥フッ化物(フッ素)について

フッ化物を利用することは子どもだけではなく、**大人のむし歯予防にも効果的**です。



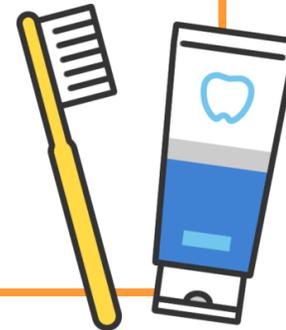
フッ化物の効果について

- ①歯の質を強くする
- ②むし歯菌の働きを抑える
- ③再石灰化により初期のむし歯の回復



フッ化物の利用方法

- ・フッ化物配合のはみがき剤
- ・フッ化物洗口
- ・歯科医院でのフッ化物塗布



⑦フッ化物洗口について

妊娠中は、気分が悪くはみがきができないことが多いと思います。
そのためフッ化物洗口を1日に1回、就寝前などに行うことで、むし歯予防につながります。

フッ化物洗口の方法

- ①フッ化物洗口液をお口に含む(10ml程度)
- ②30秒～1分間ぶくぶくうがいをする
- ③フッ化物洗口液を吐き出す(お口はゆすがない)



薬剤師のいない薬局などでも購入することができます

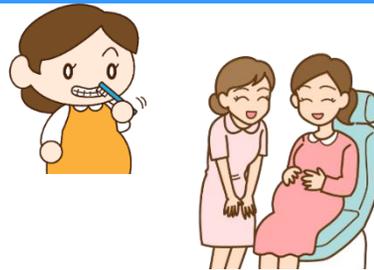
⑧家族でお口の中をきれいに



生まれたばかりの赤ちゃんのお口の中にはむし菌菌はいないと言われています。むし菌菌は身近な家族から感染することが多い傾向ですので、家族のお口の中をきれいにすることも大切です。

お口の中をきれいにするためのポイント

- ・毎食後、歯をみがく
- ・定期的な歯科医院の受診



家族のお口の中を清潔に保つことは、赤ちゃんのむし菌予防にもつながります。家族全員で健康なお口を目指しましょう。

