

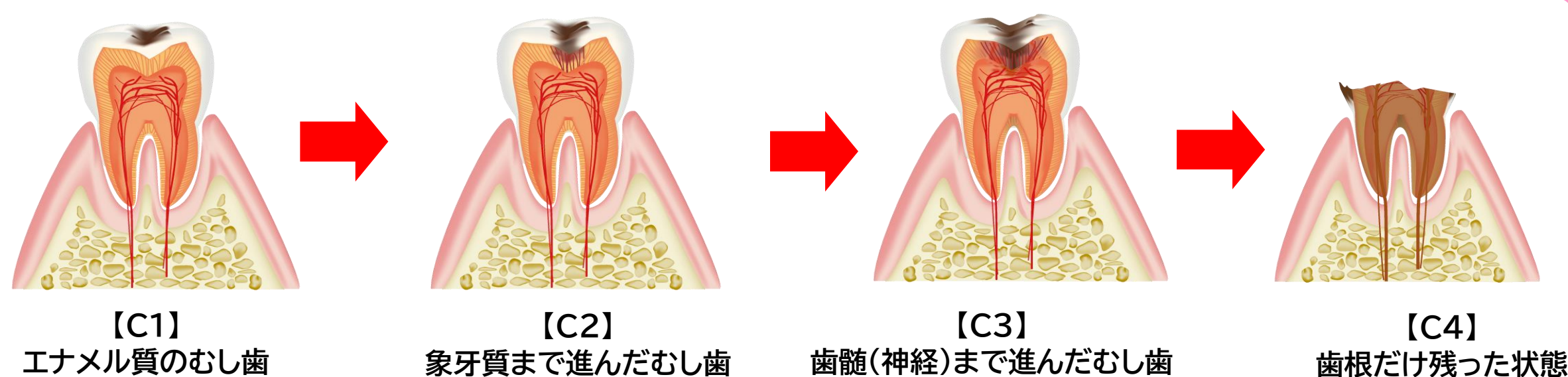
# 妊婦さんのお口の健康

～妊婦さんと赤ちゃんのためにできること～

妊娠中は女性ホルモンやつわり、不規則な食生活の影響でむし歯や歯周病になりやすくなります。赤ちゃんにむし歯菌をうつさないためにも妊婦さんや家族のお口を清潔に保ちましょう。

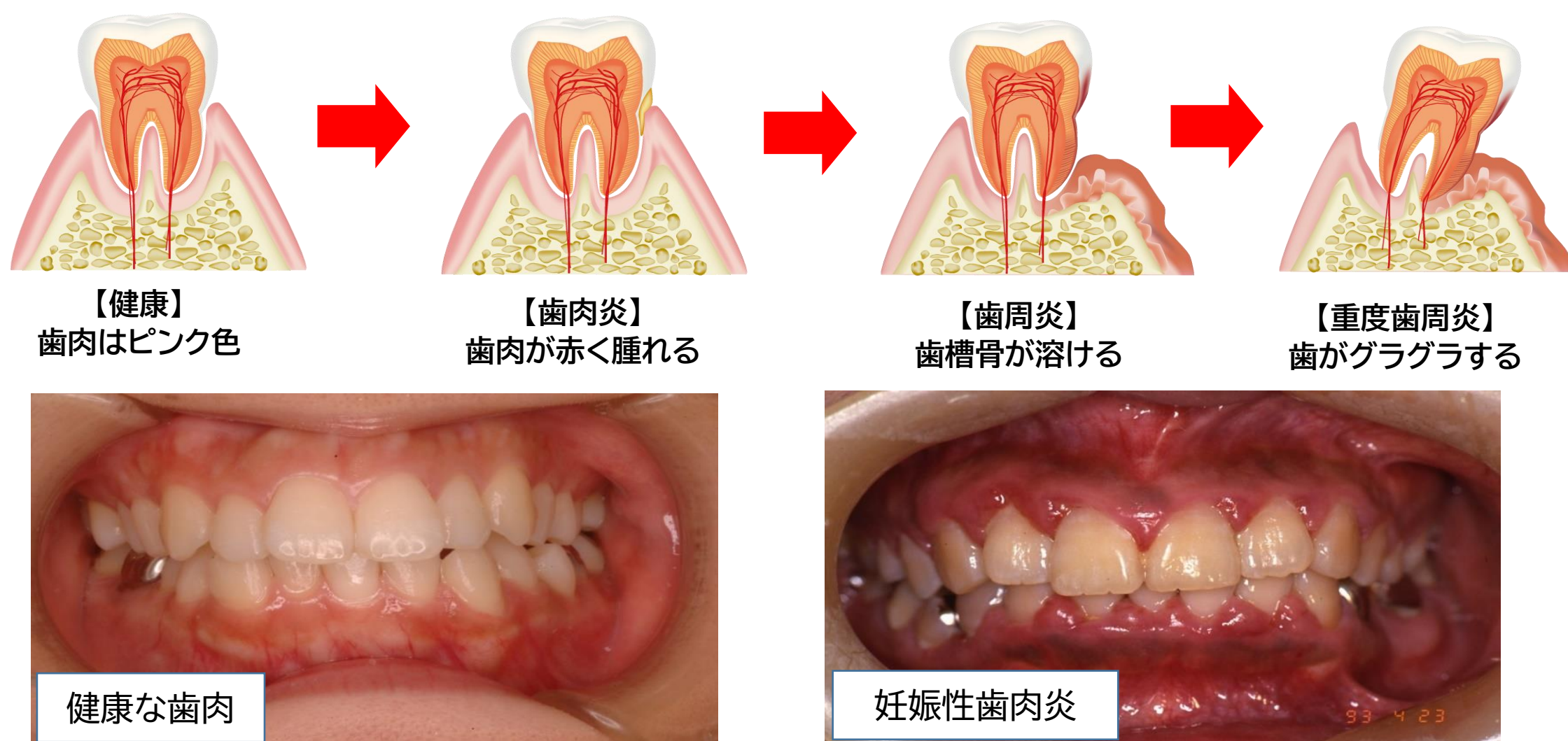
## 妊娠中のお口のトラブル ①むし歯

むし歯は歯垢の中のむし歯菌が酸を作り、歯を溶かしてしまう病気です。保護者にむし歯が多いとお子さんがむし歯になるリスクが高くなります。



## 妊娠中のお口のトラブル ②歯周病

歯周病は歯垢の中の歯周病菌が原因で、歯肉に炎症を起こしたり、歯を支える骨(歯槽骨)を溶かしてしまう病気です。歯周病は歯を失う原因の1位です。



日本歯科大学 生命歯学部 歯周病学講座 沼部幸博教授よりご提供 無断引用・転載禁止

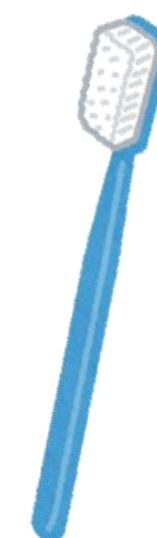
## 口腔ケアのポイント

妊娠中はつわりで歯みがきが難しいことがあります。香料の強い歯磨剤は避けて、小さめの歯ブラシを使ったり、下を向いて歯みがきをしてみましょう。どうしても難しい時は、水や洗口剤でうがいをしましょう。

### 歯ブラシ

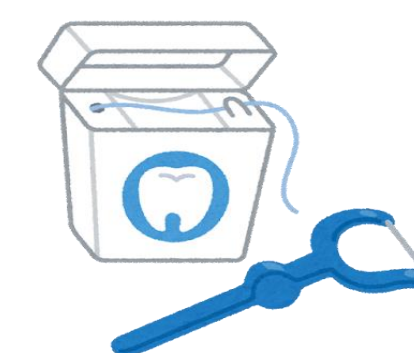
- ・ブラシの大きさ: 小さめ
- ・毛先の形: まっすぐ
- ・ブラシのかたさ: ふつう

※1か月ごとに交換しましょう



### デンタルフロス

歯の隙間が狭い部分に使います



### 歯間ブラシ

歯の隙間が広い部分に使います

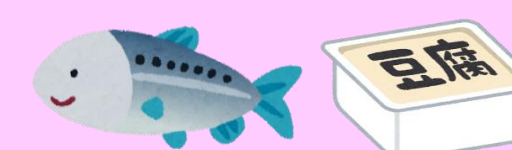


## 赤ちゃんの歯は妊娠中に作られます

乳歯は妊娠7週頃から乳歯の歯胚(歯の卵)が作られ、妊娠16週頃から乳歯の歯胚の石灰化(硬くなる作業)が始まります。この頃は永久歯の歯胚も作られます。

### 赤ちゃんの歯を丈夫にする食べ物

歯の基礎を作る  
**タンパク質**  
肉、魚、卵、豆腐など



歯の石灰化を助ける  
**カルシウム**  
牛乳、乳製品、小魚など



歯のエナメル質を作る  
**ビタミンA**  
ほうれん草、ニンジンなど



歯の象牙質を作る  
**ビタミンC**  
みかん、さつま芋など



カルシウムの代謝を助ける  
**ビタミンD**  
牛乳、きのこなど



## 妊婦歯科健診を受けましょう

むし歯や歯周病は初期段階では気づかないことが多く、放置すると進行してしまいます。八王子市では妊娠中に1回無料で歯科健診を受けられます。安心して出産を迎えるためにも、この機会の受診をおすすめします。

