

妊娠中に歯の健康について考えませんか!?



妊娠が歯に与える影響について、知っていますか?

つわりにより食べ物の好みや食事リズムの変化、お口の衛生状態が悪くなり、歯肉炎、歯周病、歯肉の腫れなどが起こりやすくなります

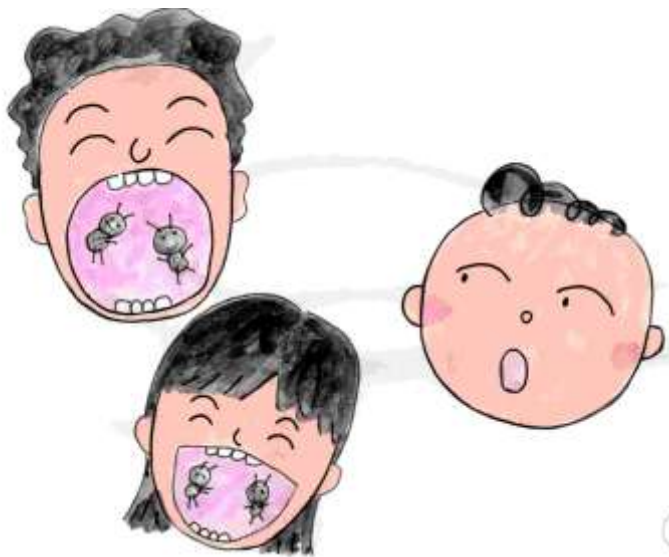


女性ホルモン分泌量が増加し、歯の炎症が起こりやすくなったり、口の中の細菌に抵抗する力が低下し、歯周病菌が増えやすくなります

歯の炎症が血液を介すことにより、低体重児出産などにつながる可能性があるとの報告もあります



むし菌、歯周病菌は子どもにうつってしまうの?



むし菌や歯周病は、細菌による感染性疾患です。

新生児の口の中には、むし菌の原因となる細菌はいません。

赤ちゃんは食事の口移しや食器等を通じて、お母さん、お父さんなどからむし菌がうつります。

妊娠中にかかりつけの歯科医院を受診し、治療、口腔の清掃を行い、赤ちゃんの発育や歯に影響を与えないようにしましょう。



子どものため禁煙! 禁酒! に取り組みましょう

妊婦の喫煙は、早産や低体重児出産の確立が、2~4倍になります。

また、アルコールは胎盤を通して、赤ちゃんの発育障害につながる可能性があります。たばこ、アルコールはやめましょう。



妊娠中に、一度は歯科健診、かかりつけの歯科医院を受診しましょう



安定期(16週以降)に入ったら、自分のため、そして生まれてくるお子さんのためにも、かかりつけの歯科医院で歯科健診を受けましょう。

※母子健康手帳には、お母さんの口腔内の健康状態をチェックするページがあります。

毎日できる妊娠中の歯の健康づくりのポイント！

- 毎食後のブラッシング、少なくとも就寝前には歯みがき、歯肉のマッサージをしましょう
- つわりにより、間食回数が増えるので、その時は、お茶などをいっしょに取りましょう
- できるだけ偏った食事を減らし、健康で規則正しい生活を心がけましょう



つわりの時の歯みがきにひと工夫！

- 歯ブラシのヘッドは小さめの物を選びましょう
- 歯ブラシは小さく動かし、顔を下に向けてみがきましょう
- 歯磨剤をつけすぎないようにしましょう
- 洗口剤を利用しましょう
- キシリトールガムを利用しましょう



親子で取り組む！お口の健康づくり

0～1歳

赤ちゃんの口をきたえるため、母乳をしっかり与えましょう。

生後7～9か月頃、前歯が生え始めます。

《口腔ケア》

前歯が生えたら、ガーゼや綿棒で歯をきれいにしましょう。小児用歯ブラシを持たせて慣れさせましょう。



むし歯はだ液を介して、感染します。口移し、スプーンやコップを共有したりするのはやめましょう。ただし、スキンシップをやめる必要はありません。

1～2歳

(1歳6か月健診)

離乳の時期です。奥歯が生えてきます。

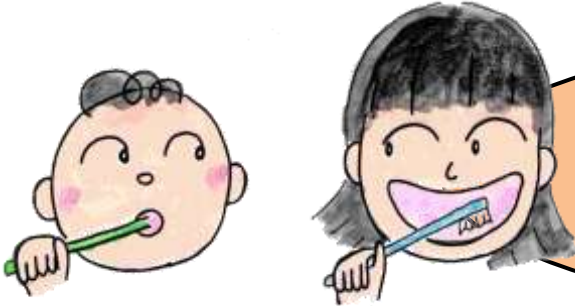
《口腔ケア》

奥歯が生えたら丁寧にみがきましょう。

大人の歯みがきを見せながら歯みがきの習慣をつけましょう。

市町、歯医者さんで行える、フッ素塗布を利用し、むし歯予防に取り組みましょう。

また、フッ素入り歯みがき剤もむし歯予防に効果的です。



食の注意

- ・大人と同じように濃い味つけにしないように気をつけましょう。
- ・だらだら食いをせず、規則正しい食生活リズムをつけましょう。
- ・発達に合わせた食べ方ができる、大きさや固さの食物を与えましょう。
- ・1歳半を過ぎても哺乳瓶を使用すると、あごの形や歯並びにも影響します。



3歳

(3歳児歯科検診)

奥歯20本がそろい、かむ力が大きく増します。

《口腔ケア》

仕上げみがきをしっかりと習慣づけましょう。

ブクブクうがいを練習します。

市町、歯医者さんで行える、フッ素塗布を利用し、むし歯予防に取り組みましょう。また、

フッ素入り歯みがき剤も効果的です。



4～5歳

あごが大きくなり、歯の間にすき間ができます。

《口腔ケア》

自分で上手にみがけるように練習しましょう。奥歯の歯間はフロス(糸ようじ)を使いましょう。

歯医者さんでフッ素洗口を利用し、むし歯予防に取り組みましょう。



食の注意

- ・食べる量を器に入れて、食べ過ぎない
- ・おやつは時間を決めて
- ・だらだら食べさせない
- ・飲み物は、ジュースではなくお茶か水に



子どもたちの健康を守るために！！

1. 子どもたちの歯と口腔の状態

- かむことは、我々が考えている以上に、子供たちの体に、影響を与えています。
- 現代の子どもたちは、固いものをかめなくなっています。
- かむ回数も少なく、前歯でクチュクチュとかみ、しっかりと奥歯でかめない状況です。

《乳歯は、大人の歯よりも大切な働きがあります》



2. 子どもたちの歯と口腔の健康を守るために大切なポイント

①かむことの効果

《ひみこのはかいいぜ》

- ひ 肥満の防止
- み 味覚の発達
- こ 言葉の発音
- の 脳の発達
かむこと = 第三の心臓
脳への血液循環のポンプの役目
- は 歯の病気予防
- が がん予防
- い 胃腸の働きを促進
- ぜ 全身の体力向上



②むし歯を作らない（就寝前には毎日仕上げみがきをする！！）

食べたら歯みがき、うがい（グチュグチュ）、キシリトールガム、フッ化物、

おやつ（糖分を控え、適量にする、飲み物とともに出す）、むし歯の早期発見、早期治療

③しっかりかんであご・脳を成長させる

ひと口30回かんで食べる、1日30品目の食事、一品は歯ごたえのある物を、

前歯でかみ切り奥歯でしっかりとかむ、カルシウム、ビタミンをしっかりと摂り、糖分を少なくする



④甘い物を少し遠ざけ、3度の食事をきちんと食べる

⑤生活のリズムを整えて、早寝早起きをする

⑥一番大切なのは、家族団らんの楽しい食事

