妊娠中に歯の健康について考えみませんか！？

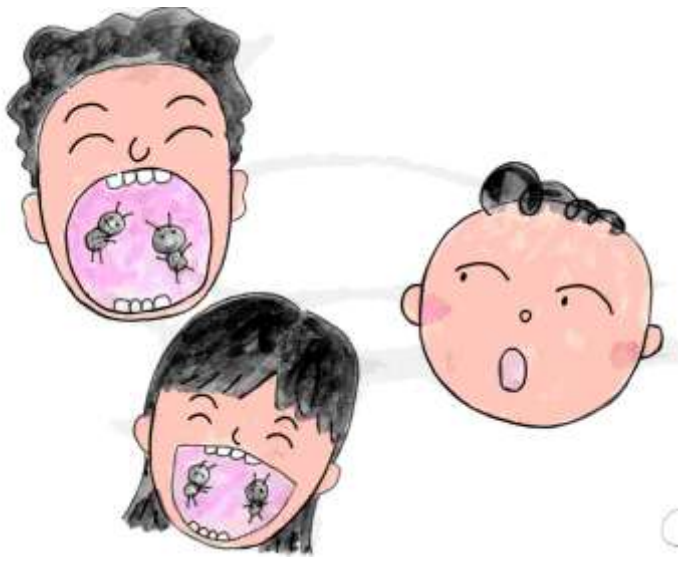
妊娠が歯に与える影響について、知っていますか？

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

むし歯菌、歯周病菌は子どもにうつってしまうの？



むし歯や歯周病は、細菌による感染性疾患です。

新生児の口の中には、むし歯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歯菌がうつります。

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。

大田圏域健康長寿しまね推進会議・歯と口腔の健康部会（Ｈ２５）

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

大田圏域健康長寿しまね推進会議・歯と口腔の健康部会（Ｈ２５）