



## 妊娠中からのお口のケア



### ～妊娠による体の変化は、お口の健康にも影響します～

妊娠中は、つわりによって歯みがきが十分にできなかったり、食事が不規則になり、間食の回数が多くなる、食事の好みの変化（酸味のあるものや同じ食べ物を食べ続ける）等からお口の清潔が保たれにくくなります。

また、妊娠中はホルモンバランスの変化によって唾液の状態が変わることで、むし歯や歯周病の原因菌が増殖しやすく、むし歯や歯周病になりやすくなっています。

歯周病は、早産や低出生体重児のリスクを高めることからも、妊娠中は、**むし歯や歯周病にならないように、体調に合わせてお口のケアをしましょう。**

#### ＜妊娠中のお口のトラブル＞

- ・食事の回数が増えて、歯垢がたまりやすく感じる
- ・気分が悪く、歯みがきができない
- ・唾液が粘っこい感じがする
- ・冷たいものや熱いものがしみる
- ・歯や歯肉（歯ぐき）に痛みがある
- ・歯肉（歯ぐき）に腫れや出血がある



#### \*つわりがある時の歯みがきの工夫\*

- ① 小さな歯ブラシを使う
  - ② 顔を下に向ける
  - ③ 歯みがき剤をつけない
  - ④ 食べた後にうがいする
- など

### ～家族みんなでむし歯予防～

子どもの歯が生えるのは生後6～8か月頃ですが、妊娠7週頃から、赤ちゃんの歯のもととなる芽（歯胚）は、作られています。また、生まれたばかりの赤ちゃんの口の中にはむし歯菌はいませんが、大人の唾液を介してむし歯菌が口の中に入ります。家族にむし歯があると、赤ちゃんもむし歯になりやすくなるため、家族みんなでむし歯予防を心がけましょう。

#### \*妊娠中に歯科健診を受けましょう\*

妊娠歯科健診受診票を使うと、1回4,000円の歯科健診を無料で受けることができます。

（妊娠歯科健診を実施していない医療機関もありますので、予約時に御確認ください。）

受診に適した時期は、妊娠4～5か月頃です。つわりが落ち着いたら受診し、治療が必要な場合は妊娠後期になる前に済ませるようにしましょう。

※妊娠初期はつわりがひどかったり、妊娠後期ではお腹が大きくなって長時間寝た状態が難しくなることから、治療は応急処置が一般的になります。

#### 【問合せ先】

潟上市子育て応援課

こども家庭センターかたるん

（電話：018-853-5372）

