

妊娠をすると身体や心だけでなく、お口の中の状態も大きく変化します。歯や歯茎(歯肉)のトラブルが起こりやすくなる時期です。ママがむし歯になると、赤ちゃんがむし歯になるリスクも高まります。赤ちゃんがお腹の中にいる“マイナス1歳”からしっかりとケアをしていきましょう。



妊娠すると、..

お口の中の
トラブルが起こりやすくなります!!

理由は、

- 食生活が変わる、間食が増える
- つわりでしっかり歯磨きができない
- 女性ホルモンの増加 など

特に女性ホルモンによる歯肉への影響は **大** です

歯周病の原因菌の中には、女性ホルモンを特に好んで繁殖する種類があります。そのため、歯肉がムズムズしてうずいたり、腫れたりすることが多くなります。

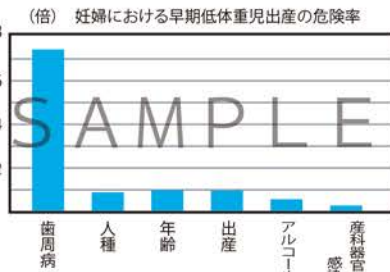
妊婦性歯肉炎

女性ホルモンの増加の影響で歯肉に炎症が起こります。腫れがひどくなると出血を伴うこともあります。妊娠初期からみられ、妊娠中期に最も多くみられるようです。妊婦さんの約半数以上がなると言われています。

歯周病の人の早産リスクは、
歯周病でない人の**7.5倍!!!**

重い歯周病にかかった方は、早産や低体重児を産むリスクが高いと報告されています。歯周病菌が血管に入り込み、子宮の筋肉に陣痛と似た収縮を引き起こすため、早産を招くことがあるようです。

早産の原因に、高齢出産、タバコ、アルコールなどがよく挙げられますが、それらよりもはるかに高い原因となります。歯周病は、治療可能だけでなく、予防も十分な疾患です。確実な歯周病予防を行うことをおすすめします。



生まれてくる赤ちゃんのために
ママができる**3**つのこと

1. むし歯治療をする

赤ちゃんにむし歯菌がうつるのを防ぎます。
日頃から定期的なお口の健康管理を行うと良いですね。

2. 出産前の歯ぐきのケア

早産・低体重児出産を防ぎます。

3. 出産後の歯と歯ぐきのケア

「出産したら歯が悪くなった」ということを防ぎます。
お口の悩みがなくなり、出産後、お口の状態を気にせず笑顔で子育てが出来ます。

赤ちゃんの歯はママのお腹の中で作られます

妊娠7週目頃には、乳歯や味を感じる機能ができ始めます。
妊娠4ヶ月頃には、永久歯もでき始めます。出産時には、歯茎の中には乳歯がしっかりと形づけられ、永久歯の芽も植わっている状態です。ママのお口のケアは、生まれてくる赤ちゃんのお口の健康にも影響するのです。

SAMPLE
生まれたばかりの赤ちゃんの
お口の中にはむし歯菌はいません!

むし歯菌や歯周病菌は、ママ(その他ご家族の方々)から感染することが多いです。キスやスプーン、箸、コップを共有することでうつってしまいます。ご家族のむし歯菌を減らしておけば、赤ちゃんの感染年齢を遅らせることができ、むし歯予防につながります。
赤ちゃんだけでなく、
ご家族の方の歯科検診や受診は大切となります。

マタニティ 歯科治療の



妊娠中に歯科治療しても大丈夫ですか?

歯科治療は可能です。
安定期とされる妊娠中期(5ヶ月~7ヶ月)が望ましいです。この時期は、ほとんどの方が問題なく治療が受けられます。妊娠初期や、母体に負担がかかる後期は、緊急を要しない限り応急処置や口腔衛生指導にとどめます。歯科治療を受ける前に、産婦人科の担当医に一度相談されることをお勧めします。

妊娠したらお腹の赤ちゃんにカルシウムを取られて歯が弱くなるって本当ですか??

これは赤ちゃんのせいではなく、つわりなどによってお口のお手入れが行き届かなくなるからです。妊娠すると、唾液の分泌が減少し、酸を中和する能力が低下してしまい、むし歯になりやすいのです。むし歯・歯周病予防がとても大切です。

いつ歯磨きをしたらいいですか?

一番お口の中に細菌が多い朝起きた時がおすすです。起きたばかりのお口の中は、ウンチ10g分に相当する細菌(プラーク)でいっぱいです。寝ている間に細菌が増えるため、最大限にプラークを取り除く目的で、夜寝る前も大切です。

- ◆ 歯磨きの目的は、歯や歯と歯茎の境目に存在するプラーク(細菌の塊。食べカスではありません。)を取り除くことです。
- ◆ 歯磨き方法は、かかりつけの歯科医院にてご相談下さい。

タバコ・お酒は控えましょう

喫煙すると、歯周病にかかりやすくなったり、重症化します。また、歯にヤニや着色などの汚れがつきやすく、口臭の原因にもなります。飲酒は、直接的に歯や歯茎に影響はないかもしれませんが、毎日多量に飲酒することによって胎児に影響することがあります。また、最近では妊娠中には少量でもアルコールの摂取は避けた方が良いとも言われています。規則正しい生活を心掛ける意味でも禁酒をおすすめします。

風邪、インフルエンザ予防にもなります!