

POINT
4

歯周病（歯肉の腫れなど）も 早産・低出生体重児のリスクを高めます

歯肉の腫れや出血



飲酒



歯周病リスク ▶ 約3倍

早産・低出生体重児

- ・早産のリスク ▶ 1.87倍
- ・低出生体重児のリスク ▶ 2.48倍



喫煙



歯周病リスク ▶ 約3倍

Laura Castano-Suarez et al., Current Oral Health Reports 2024

自分のため、
生まれてくる子どものため、、、

Fourth month



生まれてくる子どもの歯は、
お腹の中にいる時に
つくられています

丈夫で健康な歯のために



カルシウム、タンパク質、
ビタミン、リンなど
栄養を摂りましょう

作成：神奈川県厚木保健福祉事務所
協力：歯及び口腔の健康づくり推進委員会・母子歯科保健部会
問合せ先：神奈川県厚木保健福祉事務所 保健福祉課 歯科保健担当
☎ 046-224-1111（代表）

県HPへ接続します▶



神奈川県

お口の健康づくり

妊娠中こそ

POINT
1

妊娠中は、口の中に変化もおきやすく
トラブルに**注意**が必要です。



唾液の分泌が減り
喉も渇きやすい



頻回の飲食、
歯みがき不良から、
むし歯になりやすい



ホルモンの影響や
歯みがき不良で
歯肉が腫れやすい

だからこそ！
2つのケアで健口に！

1. 鏡で歯や歯肉の変化も
確認しましょう！



歯ブラシの毛先が
当たる位置を鏡で確認し、
みがき残しがないように歯をみがきます

2. 妊婦歯科健診等で歯と口の
健康状態を確認しましょう！



*歯や口で、気にな
る症状がありま
したら、放置せず
歯科医院にご相談ください

POINT
2

歯みがき等のケア用品の選び方

歯ブラシ選びのポイント

毛が**2～3列の**
小さ目のヘッド（植毛部）

※毛先が広がっていても定期的に交換しましょう。



歯みがき剤選びのポイント

むし歯予防のために
フッ化物配合



歯間清掃用具選びのポイント

歯と歯のすき間にあう**デンタルフロス**や
歯間ブラシで清掃しましょう

※歯と歯の間には歯ブラシの毛先が届きません。



かかりつけ歯科医を持って
年に1度は歯科検診

POINT
3

体調がすぐれない時の お口のケアポイント

歯ブラシは**細かく**動かす



※大きく動かすと気持ち悪くなりやすいです

むし歯リスクが高い※
ところだけでも
しっかり**歯をみがく**



※詰め物・被せ物、歯と歯の間など

体調が良い、落ち着いた時にみがきましょう！

お口の手入れが
難しい時は・・・



うがいで
口の中の大きな
汚れは流します！

つわりの時には・・・



歯みがき剤は
▶ 泡立たないタイプ
▶ 香りや味の強くないもの

歯みがきが出来ない時には・・・

むし歯になりやすくする
甘い食べ物やイオン飲料などの飲み物は、
摂取する回数や量に注意します

