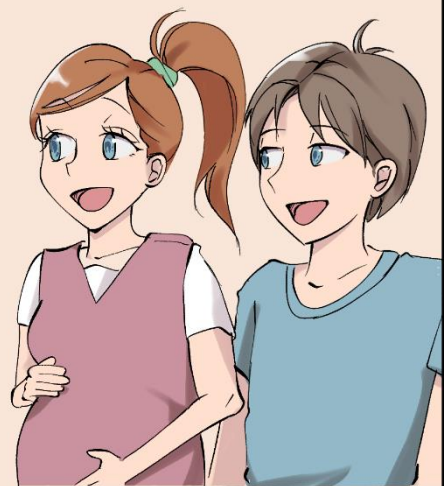


# 出産前の 歯と口の健康づくり



お母さん・お父さんの歯と口が健康になると  
自身の健康と赤ちゃんの健康につながります！

## 妊娠後期に注意！

お口の環境を  
悪化させやすい  
要因



食事・間食の  
頻回摂取  
お腹が大きくなり  
胃を圧迫し  
吐き気などのため

忙しくて  
歯みがきを  
おろそかにする



だからこそ！  
お口ケアのポイント！

POINT  
01



むし歯リスクの高いところは  
しっかりみがきます！  
※詰め物・被せ物、歯と歯の間など

砂糖の入った  
甘い食べ物・飲み物や  
イオン飲料の摂取しすぎは  
歯と身体にとって  
注意が必要です

POINT  
03



POINT  
04



かかりつけ歯科医を決めて  
年に一度は歯科検診や  
口腔ケアを受ける

POINT  
02



フッ化物配合  
歯みがき剤を効果的に  
活用してむし歯予防

POINT  
05



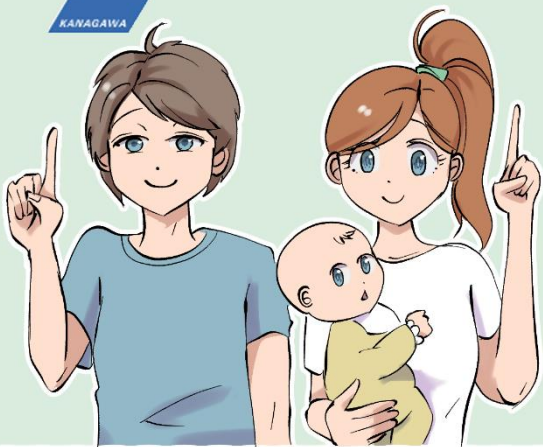
出産後は  
ご自身のケア時間が  
取りづらくなります  
出産前の自身のケアも重要です





神奈川県

KANAGAWA



# お子様が生まれたら 歯みがき名人への 3ステップ

STEP  
01

## 口周りを触れられることに慣れる

あやす時など、  
頬っぺたや口周りを  
日頃から触れられることに  
慣れましょう。



STEP  
02

## 口の中を触られることに慣れる

清潔な手で、歯肉を触ったり、  
清潔で柔らかいガーゼをぬるま湯で  
湿らせて優しく歯肉等をぬぐいましょう。



STEP  
03

## 4～5か月頃になったら

仕上げみがきの体勢に慣れるように  
膝に頭を乗せて、  
上向きで寝る練習をしましょう。

