

妊娠中の歯と口腔の健康づくり

妊娠中は、歯や歯ぐきに変化がおきやすく注意が必要です！！

～歯と歯ぐきの観察をしてみましょう～

むし歯が**出来やすい**

頻回の飲食やみがくことが出来ない時が増える影響です
つわりで口の中が酸性になる



歯肉が**腫れやすい**

ホルモンの変化や歯みがき出来ない時が増えるなどの影響です

妊娠中の歯科治療は、
妊娠16週～27週であれば一般的な治療は可能です

☆☆ 口腔清掃の**ポイント** ☆☆



歯みがきなどの
☆ポイント☆

- ・歯ブラシは小さめヘッド
- ・歯みがき粉は匂いに過敏な時は使わない
- ・歯間清掃用具を使いましょう



つわりや**体調不良**の時

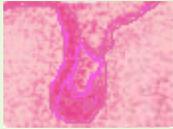
- ・体調がよい、落ち着いた時にみがきましょう

しっかりうがい

- ・お口の手入れが**難しい時**には**うがい**だけでもしましょう！

生まれてくるお子様の為に知ってほしいこと

妊娠中に
乳歯・永久歯が
作られています！



妊娠7週目
乳歯の歯の芽
が作られる



妊娠4～5か月
永久歯の歯の芽
が作られる

歯の健康には
カルシウム、タンパク質、



ビタミンA・C・D、リン
などが**必要**です



バランスのよい栄養
を心掛けましょう！

喫煙や飲酒は
胎児の発育、
お子様の病気の発症
に**影響**します



お母さんの食事は赤ちゃんの大切な栄養です。バランスの良い食事を心がけましょう

赤ちゃんが生まれたら

♡ 歯みがきならしのステップ ♡

1 寝かされたり、顔にふれられるのにならしましょう。
歯みがきは親子のふれあいの延長としてとらえましょう。

2 まずは寝かせみがきの姿勢を保てるようにしましょう。
寝かせみがきは、子どもの頭が安定し、口がよく見え、
歯みがきが適切に行える姿勢です。

3 歯ブラシを、子どもの目のななめ下(10～20センチ)で見せ、
認識させます。子どもの心の動きを待ち、口をあけさせます。

4 歯ブラシを口に入れ、歯と歯肉に歯ブラシを優しく
ふれたままにし、安心感を伝えならしましょう。
上の前歯など、さわられるのを嫌がる敏感な部分は後回しに
しましょう。歯がはえたてのころは、口の中にいきなり歯ブラシ
を入れずガーゼを巻いた指を入れてならしましょう。

5 歯ブラシが嫌がらなくなってきたら、歯ブラシは軽く動かします。
短時間の歯みがきで回数を増やしましょう。



参考：歯ッピーエンゼルのおくりもの