



妊娠中・産後の歯の健康



妊娠中から正しい知識を持ってお口のケアをすることが、赤ちゃんの健やかな発育や、将来のむし歯予防につながります。

胎児の歯肉内では乳歯、永久歯ができ始めています

2か月～4か月

乳歯の芽は
約7週目からでき始めます。



5か月～7か月頃

乳歯が硬くなり始めます。



～お誕生

乳歯は生える準備ができ、永久歯
は硬くなり始めます。



生まれてくる赤ちゃんのために

妊娠中の歯周病

妊娠中はホルモンバランスの変化により歯肉炎になりやすく、重度の歯周病は早産や低出生体重児に関係すると言われています。

むし歯原因菌の感染

むし歯の原因菌は、産後親から子へとうつります。お口の中を清潔に保つことが、お母さんだけでなくお子さんの歯の健康にもつながります。また、むし歯の予防には甘い食べ物・甘い飲み物に気をつけることが大切です。



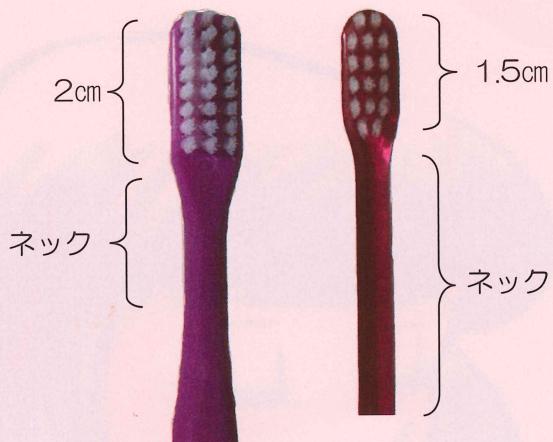


自分のお口の状態に合わせた口腔ケア用品選び

- 定期的に歯科を受診し、最適な口腔ケア用品を確認する。
- 日常的に自分の歯や口の状態を確認する。

歯ブラシのサイズ

ブラシ部分の大きさは、つわりの状態や、歯並び・親知らずなどの口腔内の状態に合わせて選びましょう。

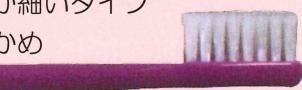


✿つわりで歯みがきができない時は、洗口剤の使用をおすすめします。

歯ブラシの毛先・硬さ

歯肉の状態に合わせて毛先の形や硬さを選びましょう。

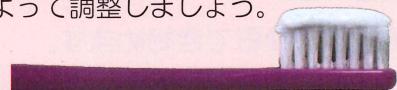
形状：ストレート・先が細いタイプ
硬さ：ふつう・やわらかめ



フッ化物配合歯みがき剤

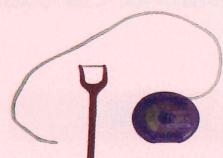
むし歯予防のためには2cm使用すると効果的ですが、つわりの状態によって調整しましょう。

✿うがいは大さじ1杯程度の水で1回



デンタルフロス（糸ようじ）

歯と歯の間や歯肉の溝の汚れは歯ブラシだけでは除去できません。デンタルフロスを使いましょう。



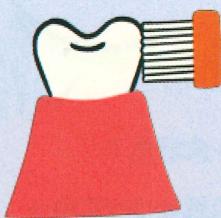
自分のお口の状態に合わせた口腔ケア

準備：鏡、歯ブラシ、デンタルフロス（または糸ようじ）、歯みがき剤

ケアのポイント：歯ブラシの当て方・動かし方、歯周病予防のためのデンタルフロスの使い方

歯ブラシの動かし方

✿歯ブラシは5mm位で小刻みに動かします



スクラッピング法

毛先を歯面に直角にあてる方法

★どちらのみがき方が合っているかは

歯肉の状態によって異なります。

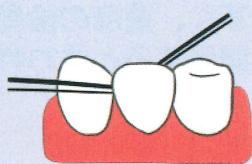
定期的に歯科を受診し、みがき方を習いましょう。



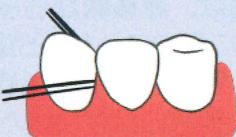
バス法

歯ブラシを45度の角度で歯肉にあてる方法

デンタルフロスの動かし方



入れる時と外す時はのこぎりのよう前に動かしましょう。



糸は歯肉に隠れるくらいまで入れましょ。