

## むし歯・歯肉炎・歯周病にならないようにする

- 妊娠中のお口の中は歯肉炎（妊娠性歯肉炎）・歯周病になりやすい。（他にも化膿性肉芽腫、妊娠性肉芽腫、妊娠性エプーリス、酸蝕症等がある）
- 原因はホルモンバランスの変化やつわり等による食生活の変化、唾液の性質の変化（中性から酸性へと変化）がある。
- 妊娠中に歯肉炎が進行して重度の歯周病になってしまうと胎児の低体重・早産のリスクが**約7倍**にもなってしまいます。

## 出産前にすること ここがポイント！

妊娠期・乳幼児期・学齢期シリーズ Vol.4



## 歯科健診を受ける

- 一般的に安定期とされる妊娠中期（5か月～7か月）に歯科健診・歯科治療を受ける。➡ むし歯は感染症！赤ちゃんにむし歯菌をうつさないためにも妊娠中にむし歯ゼロに！
- 必ず母子手帳（母子健康手帳）を提示し、妊娠中であることを伝える。
- 歯のレントゲン写真を撮影する時は、歯科医とよく相談のうえ、撮影する。（放射線量はごく少量でなおかつ、防護用エプロンを着用するとほとんどゼロになる）
- 処方薬についても同様に産科主治医・歯科医によく相談する。



## 正しいブラッシングをする

- 小さめで毛先は水平なものを選ぶ
- 「ふつう」から「やや柔らかめ」なもの
- 毛先が広がったら取り替える
- 毛先が寝ないくらいの弱い力でみがく
- 鉛筆を持つように持つ（ペングリップ）
- デンタルフロスや歯間ブラシ等も使う
- フッ化物入り歯磨き剤を使ってむし歯予防
  - つわりなどで口に歯ブラシを入れるのがつらい時は、洗口液等でうがいをするのもよい



## 良質の栄養をバランス良く摂取する

- 赤ちゃんの乳歯は妊娠7週目くらいから作られ始める。
- 良質のタンパク質（肉、魚、貝、牛乳、卵、豆類）やカルシウム・リン（牛乳、小魚、海藻類）、ビタミンAやビタミンD（レバー、緑黄色野菜、果物）をバランス良くとる。

赤ちゃんの歯が作られている時期にお母さんがこれらをとることで赤ちゃんの歯は、むし歯に抵抗性のある丈夫な歯になる。



山形県口腔保健支援センター（山形県健康福祉部健康づくり推進課内）

☎023-630-2337