

第3回 WEB版 マタニティ教室・もうすぐパママ教室

テーマ：妊娠中の生活とお口の健康

■妊娠中の歯の衛生 — 口の中をいつも清潔に保ちましょう

むし歯になりやすいのは……

唾液の変化→PH（酸度）の低下と粘着性の増大

（非妊娠時：6.6～7.4 妊婦：6.0～6.8）


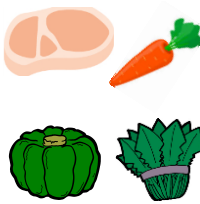
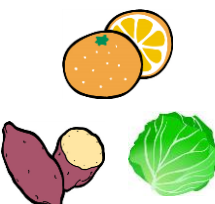

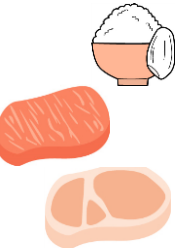

つわりの影響→おう吐や食品嗜好の変化（すっぱいものを好む）

食事の回数→回数の増加による口の中の不潔

妊娠中は、食生活に関連して、お母さんと赤ちゃんが歯のことについてトラブルを起こす可能性は意外に多いのです。

こうしたトラブルを防ぐためには、妊娠中のお母さんは栄養に気をつけるとともに、毎食後、歯みがきをしましょう。

■歯と栄養 — 妊娠中はバランスのとれた食事をするよう心がけましょう。

	良質たん白質	ビタミンA	ビタミンC	カルシウム・リン	ビタミンD	
働き	歯の土台の材料	エナメル質 歯の表面を作る 歯を強くする	象牙質 歯を形作り、神経を保護する	歯を固くする材料	カルシウム代謝 石灰化の調整	
主な食品	牛乳・卵・豆腐 あじ etc 	豚肉・人参 かぼちゃ ほうれん草 etc 	みかん・さつまいも・キャベツ etc 	ひじき・チーズ しらす干し etc 	米・牛肉・卵・豚肉 etc 	バター・卵黄・牛乳 etc 

カルシウムに関しては、妊娠中にお母さんがとる量が不足がちです。

そうすると赤ちゃんにもカルシウム不足が起こり、ひいては骨組みの弱い赤ちゃんになったり、乳歯の発育が悪かったりしがちです。

■むし歯は感染症

ろうついで食べさせることでむし歯菌はうつります。唾液に混じった、むし歯菌がスプーンなどを介してうつりますのでむし歯になってしまいます。

歯が生え始める時期に離乳食も始まります。スプーンや歯ブラシなどを赤ちゃんとは共有しないように注意しましょう。

■妊婦健康診査と歯

妊娠中の歯科の健診は必要ないでしょうか？決してそんなことはありません。母子健康手帳のなかにも、「妊娠中と産後の歯の状態」として1ページがかかれており、歯の模式図が入っているのをご覧になっている方も多いと思います。

歯の病気は無自覚で経過することが多く、また、お母さんや赤ちゃんにも影響が及びます。

大垣市では、妊娠中に歯科健診を行ってもらえるよう、市内の委託歯科医院でマタニティ歯科健診を実施しています。できれば、安定期に1回健診を受けていただくことをお勧めします。

(治療中の方は対象外です)

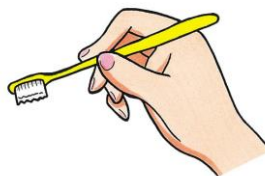


※歯科治療の途中で妊娠した場合は、妊娠していることを必ず歯科医院に伝えましょう。

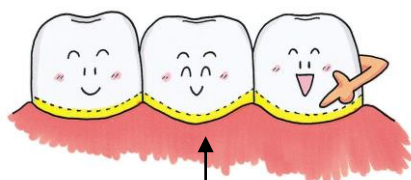
■正しい歯みがき

よい歯ブラシとは……

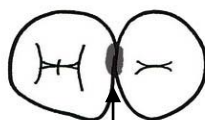
1. 大きさ — 小さめ
2. 硬 さ — やや柔らかめ
3. 毛先が丸く処理してあるもの
4. 毛先がひらいたら新しいものに取り替える（月に1回交換が目安）
5. いつも乾燥させ、清潔に保つ



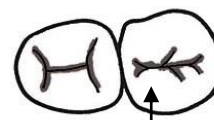
注意してみがくところ（むし歯になりやすいところ）



歯ぐきに近いところ



歯と歯の間



奥歯の噛み合わせ