



妊娠がわかったら妊婦歯科健診を！

妊娠中は虫歯や歯周病にかかりやすい環境になり、お腹の赤ちゃんにも影響します。

日本小児歯科学会が、妊婦さんのためのリーフレット「プレママのデンタルケア」を作成されていますのでご紹介します。



また、つわりなどのため口腔清掃が不十分になりやすい事に加えて、間食が増えるなどの影響で口の中の環境が悪化しがちです。いつもにも増して丁寧な歯磨きや、フッ素やキシリトールなども有効と思われれます。そのような事を相談するためにもぜひ、かかりつけの歯科医院で歯科検診を受けましょう。

右下には赤ちゃんの歯を丈夫にする食べ物を載せました。

下記のURLからPDFをダウンロードできますので是非参考にしてください。

「プレママのデンタルケア」表紙面
http://jspd.or.jp/contents/common/pdf/download/dental_care_front.pdf
 「プレママのデンタルケア」反対面
http://jspd.or.jp/contents/common/pdf/download/dental_care_back.pdf

妊娠中に起こりやすいお口の中の変化

妊娠中は女性ホルモンの急激な増加や食事回数の増加、寝不足などの生活リズムの変化、唾液量の減少などにより、むし歯や歯肉炎(歯周病)が発生・進行しやすくなります。また妊娠性エプーリス(いぼのように歯肉がふくれる)ができることがあります。



妊娠中は、口の中の清掃不良と女性ホルモンの影響によって歯肉に炎症がおきやすくなります。歯肉炎は出産後に自然に軽快する場合がありますが、出血するからといって磨かずに放置すると歯周炎に進行して歯がぐらぐらになるので注意が必要です。

妊娠中(つわり時)の口腔清掃



歯ブラシをお口に入れると吐き気がする場合

ヘッドが小さめの歯ブラシやみがきにくい奥の方にはタフトブラシを使ってみましょう。

つわりや体調不良などで歯みがきができない時

- 洗口剤を使う
 - 水・お茶などでうがいをする
 - キシリトールガムを噛む
- 工夫してお口を清潔に保つことをお勧めします。

食後でなくとも気分のよい時にみがきましょう。

スッパイものとりすぎに注意!!

妊娠中には食べ物の嗜好が極端に変わることもあります。酸性的な食べ物(レモン・梅干など)や酸性の飲料(ジュース・イオン飲料、炭酸水など)を頻りに摂取していると、歯が溶ける(酸蝕症)ことがあります。また、食べつわりで極端に食べる回数が増えるとむし歯になりやすくなります。特に口の中の清掃に気を付けましょう。

赤ちゃんの歯を丈夫にする食べ物

歯の基礎を作る
タンパク質
あじ、卵、牛乳、豆腐など

歯の石灰化を助ける
カルシウム
ヒジキ、チーズ、しらすぼしなど
リン
コメ、牛肉、豚肉、卵など

歯の象牙質を作る
ビタミンC
ほうれん草、みかん、さつまいもなど

歯の表面のエナメル質を作る
ビタミンA
豚肉、レバー、ほうれん草、ニンジンなど

カルシウムの代謝や石灰化に影響
ビタミンD
バター、卵黄、牛乳など

カルシウムについて
妊娠中はカルシウムの吸収率が高まることから、1日の用量は一般成人女性と同じ600~700mgです。

偏食を減らし、バランスよく食べれば神経質にならなくても丈夫な歯は作られます

FEBRUARY 2017

日	月	火	水	木	金	土
29	30	31	1 休診	2	3	4 17時まで
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14 午後3時半~	15 休診	16	17	18 13時まで
19	20	21	22 休診	23	24	25 17時まで
26	27	28	1 休診	2	3	4 17時まで

©IKF STUDIO

