

赤ちゃんの歯は お母さんのおなかの中で 作られます

妊娠
初期

乳歯の歯胚(歯の芽)は胎生7週頃からでき始めます。歯胚はまだタンパク質のかたまりです。

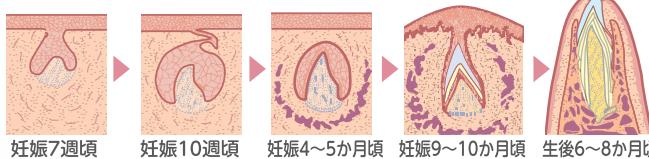
妊娠
中期

乳歯は4ヶ月の後半から歯胚にカルシウムやリンが沈着して石灰化(硬くなる作業)が始まります。永久歯の歯胚は4~5ヶ月頃からでき始めます。

妊娠
後期

乳歯の頭の部分(歯冠部)の形成が進みます。お誕生の頃より永久歯の石灰化が始まります。

おなかの中で歯も育ちはじめています。



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

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

歯に必要な栄養素

ビタミンA
豚肉、レバー、ほうれん草、ニンジンなど

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

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日の所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
神経質にならなくとも
丈夫な歯は作られます

妊娠中に 赤ちゃんのために できること

Q 牛乳を飲めない
お母さんは
どんなものをとれば
よいでしょうか?

私はむし歯が
多いです。
赤ちゃんもむし歯に
なりやすいですか?

A 牛乳の他にカルシウム
を多く含んだ食品として、豆
腐、納豆、卵、魚(イワシ、めざし
など)やヒジキ、小松菜などがあ
ります。ただし、カルシウムに
限らず、バランスよく食べ
ることが大切です。

A むし歯になりやすい歯
の形態、歯並び、唾液の性質な
ど遺伝的な要素もありますが、それ
より赤ちゃんが育つ環境に左右される
ことが多いです。食事や飲み物の与え方、
歯みがきなどの生活習慣が大切です。
むし歯菌はお母さんから赤ちゃんへ
伝播することが多いので、お母さ
んの口腔衛生状態も重要
です。

生まれてきた
赤ちゃんが
お口のことで
困らないように、
今できることは
ありますか?

A お母さんを含めた
家族全員がお口の健康に
注意を払い、適切な治療と
口腔ケアを行うことでお口の
中をきれいに保つことが、
赤ちゃんの健康な歯と
お口を作ります。

母子健康手帳

「母子健康手帳」にお母さんと 子どもの成長を記録しましょう!

「母子健康手帳」にはお母さんの
口腔の健康状態をチェックする
ページがあります。
また、子育てに関する情報も記載
されています。ぜひ参考にしてく
ださい。

1歳6か月児・3歳児歯科健康
診査の時や歯科医院にかかる
時は手帳を持参してお口の成
長を記入してもらいましょう。

プレママの デンタル ケア

妊娠がわかったら 妊婦歯科健診を

妊娠中はむし歯や歯周病にかかり
やすい環境になります。おなかの赤
ちゃんにも影響しますので歯科健診
を受けましょう。

かかりつけ歯科医を 持ちましょう

お母さんのお口の状態は出生前後の
赤ちゃんへ影響します。お母さんと
赤ちゃんのケアをしてもらえる
かかりつけ歯科医を持ちましょう。

日本小児歯科学会
HPには
「こどもたちの口と歯の質問箱」
など、さまざまな情報が
掲載されています。



一般社団法人
日本小児歯科学会
www.jspd.or.jp

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。また妊娠性エブーリス(いぼのように歯肉がふくれる)ができることがあります。



歯周病には要注意!!

歯周病は早産や低体重児出産などの引き金になることがあります。自分の健康だけでなく、生まれてくる赤ちゃんのためにもお口の健康に気をつけましょう。

歯周病チェック

チェックがついたら要注意

- 歯みがきの時に出血がみられる
- 歯肉が赤くはれてプロポロしている
- 口臭が気になる
- 歯や歯肉がむずがゆい気がする
- お口の中がネバネバする

歯周病は歯肉だけの病気ではありません

- 進行した歯周病では歯を支える骨が吸収して、歯の周りから膿(うみ)が出てきます。
- 歯周病の細菌が血液を介して全身に広がると(菌血症)、多くの病気(脳血管疾患・心臓疾患・腎炎・関節炎等)の原因になったり、子宮内膜症を引き起こすという報告もあります。

歯科医院で正しい歯みがきの指導を受けて、定期的に歯石除去やお口の中のクリーニングをすることでお口の中の変化を予防しましょう。

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。酸性の食べ物(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)を頻繁に摂取していると、歯が溶ける(酸蝕症)ことがあります。また、食べついでに極端に食べる回数が増えるとむし歯になります。特にお口の清掃に気を付けましょう。

妊娠中のアルコール、タバコは控えましょう

アルコール

胎盤を通過するので、胎児の発育障害につながる恐れがあります。

妊娠中の飲酒は控えましょう。

喫煙

歯周病を悪化させる因子であり、また早産・流産・低体重児出産のリスクを高めます。

ご自身の禁煙はもちろんのこと、家族にも協力してもらい、受動喫煙も避けるようにしましょう。

妊娠中の歯科治療について

Q 妊娠中の歯科治療はしても大丈夫でしょうか?

A 母体の定期検査(16~27週)であれば通常の歯科治療は可能です。

妊娠前期

母体の負担が大きいこともあります。応急処置のみにしましょう。

妊娠後期

体調に合わせ、緊急性がない場合は無理せず産後に治療することも考えましょう。



できれば妊娠前に歯科健診を受け、早めに治療しておくことが大切です。

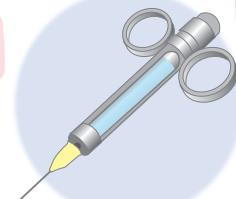
Q エックス線撮影は大丈夫ですか?

A 歯科でのエックス線撮影の照射部位は子宮(胎児)から離れています。また、歯科で使うエックス線撮影の線量は少ないため、胎児への影響は殆ど無視できるレベルです。

Q 局所麻酔は使わない方がいいですか?

A 局所麻酔は、局所で吸収・分解されるため、通常の使用量なら、胎児や母乳への移行はわずかで、影響ないといわれています。

痛みを我慢して治療を行う方が、母体にとっても、胎児にとっても、よくありません。



Q 歯が痛い時、薬を飲んでも大丈夫ですか?

A 妊娠初期には胎児への影響も考えられます。医師、歯科医師の指示に従ってください。