

## 歯みがきのポイント



歯ブラシは「ふつう」の毛のかたさのものを使いましょう。

歯ブラシを口に入れるだけで気持ちが悪くなるときは、ブラシ部分が小さいものを使ったり、歯みがき剤をつけずに水だけでみがいても良いでしょう。



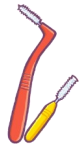
洗口液でうがいをするのも良いでしょう。刺激の少ない「ノンアルコールタイプ」もあります。



抗菌剤の入ったうがい薬などを使うと、口の中の細菌の繁殖を抑えられます。



歯と歯の間はみがき残しの出やすいところです。デンタルフロス（糸付きようじ）や歯間ブラシを使って汚れを落としましょう。口の中の状態によってどちらを使うとよいかは違います。歯科医院で相談すると良いでしょう。



気分の良いときを見計らって丁寧に歯をみがきましょう！



## 乳歯は胎児のときに できています

乳歯は妊娠7～10週目くらいから歯胚（歯の芽になるもの）ができ、妊娠4～5か月ころには石灰化（硬い組織になること）が始まっています。

石灰化に必要なカルシウムやリンは、お母さんの血液中から供給されます。

バランスのよい食事を心がけましょう。

歯に必要な  
栄養素

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

ひじき、チーズ、しらすぼしなど

リン

米、牛乳、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

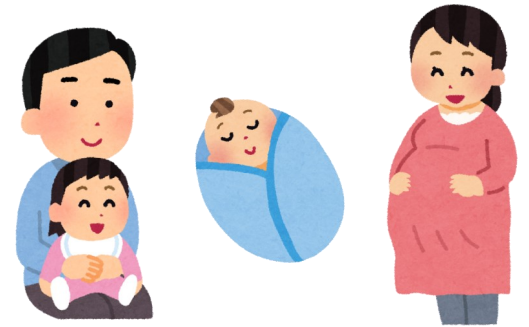
豚肉、レバー、ほうれん草、にんじんなど

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

# よい歯と口で いきいきライフ

安心して赤ちゃんを  
迎えるために  
～胎児期・妊娠期～



東区役所保健子ども課 歯科

電話 (096) 367-9134

## 妊娠中のお母さんの歯

妊娠中に歯を悪くする女性が多いことは、昔から知られていました。これは、赤ちゃんにカルシウムを取られるからではありません。

妊娠中は次のような理由でむし歯や歯周病の危険が高まるので注意しましょう。

### 妊娠中に歯・口の状況が悪くなる理由

女性ホルモンの急増によって歯周病菌が増える

だ液の分泌量が減り、口の中が汚れる

不規則な食事の回数や間食が増えがちになる

つわりなどで気分が悪くなり、歯みがきがおろそかになる

## お母さんのむし歯や歯周病は赤ちゃんにも影響します

生まれてくる赤ちゃんの口の中にむし歯菌はいません。多くの場合、お母さんの口の中にいるむし歯菌が赤ちゃんにうつってしまうのです。



また、重度の歯周病は低体重児出産や早産を引き起こす恐れがあることもわかっています。妊娠中はいつも以上に歯・口のケアを大切にしてください。



## 歯科を受診しましょう

出産前後は歯科医院に行くことが難しくなります。つわりが治まって体調が安定してくる妊娠中期（妊娠5～7か月）に歯科健診を受け、必要な治療は出産前に済ませておきましょう。

受診するときは、妊娠していることを歯科医師に告げましょう。

熊本市では各区役所保健子ども課等で妊産婦健康相談日に「歯科健診・相談」を実施していますので是非お受けください。

## 家族も歯科を受診しましょう

お母さんの口の中だけきれいにしていれば大丈夫という訳ではありません。お父さん、きょうだいのむし歯菌が赤ちゃんにうつってしまうこともあります。家族でむし歯がある人は早めに治療をしましょう。

