

# 妊娠中のお口の健康

妊娠中は、ホルモンバランスの変化などにより、お口のトラブルが起こりやすくなります。妊娠中も適切なケアを行って歯と口の健康を保ち、出産を迎えましょう。

## 妊婦はむし歯・歯周病になりやすい

妊娠中は女性ホルモンの急激な増加や食事回数の増加、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。

つわりのため歯みがきが十分にできなかったり、食事の回数が増えたりと、口の環境を悪化させる要因が増えます。

### 歯周病による早産・低体重児出産のリスクは約3倍に！

歯周病が進行して炎症が強くなると、歯周組織に炎症性物質(プロスタグランジン)が増え、血液を通して胎盤に届くと、子宮が収縮され早産などのリスクが高まります。

## 安定期に歯科健診を受けましょう

妊娠5か月頃を過ぎ安定期に入ったら、歯科健診を受けましょう。むし歯の有無や歯肉の状態を確認し、必要に応じて治療を済ませましょう。

### 妊婦歯科健診

妊娠期間に受けられます。受診票を持って指定医療機関へ。詳しくはお住まいの市町村にお尋ねください。



歯科健診でお口の  
状態をチェック

## 妊娠中の歯科治療

受診の際は妊娠中であることを必ず歯科医師に伝えましょう。できるだけ楽な姿勢で治療を受け、体調が悪くなった時は遠慮なく申し出ましょう。

歯科で使用されるレントゲンの放射線量は微量で、麻酔もごく少量のため母体への影響は心配ありません。また、薬の服用など心配なことがあれば、歯科医師や産科の担当医師に相談しましょう。

## お口のケアのポイント

- 体調が良いときはていねいに歯をみがく
- ヘッドが小さい歯ブラシを選ぶ
- フッ化物配合歯磨剤を使用する(気分が悪くなる場合は何もつけなくてもOK)
- ガムを噛んだり唾液腺マッサージをしたりして、唾液の分泌を促す
- 洗口液(ノンアルコール)などでうがいをする



こまめに水分をとって  
お口の中を潤すのも  
いいね



## バランスのよい食事を心がけましょう

妊娠7週目頃に赤ちゃんの乳歯が作られ始め、14週目頃から永久歯が作られ始めます。歯の発育には、お母さんが健康であることはもちろん、バランスのとれた食生活が大切です。



妊娠中の食生活  
(熊本市ホームページ)

## 赤ちゃんにむし歯菌を感染させない

赤ちゃんの口の中にはもともとむし歯菌は存在しません。生活を共にする家族から唾液を介して感染します。つまり、子どもをむし歯から守るためには、できるだけむし歯菌を感染させないことが大切です。

赤ちゃんが生まれてくる前に、家族もお口の中をキレイにしておきましょう。

