

高知市 パパママ教室 動画

むし歯・  
歯周病に  
ご注意

# 妊娠中の お口の健康



# 妊娠中のお口の健康



妊娠中はむし歯や歯周病にかかりやすくなります

## ①女性ホルモンの変化

女性ホルモンが増えることで、歯周病菌が増殖し、歯周病にかかりやすくなる

## ②食生活の変化

つわりの影響で、食の好みが変わったり、食べたり飲んだりする回数が増えやすくなる

## ③清潔習慣の変化

食べる回数が増えることで口の中が汚れやすくなったり、つわりや体調の影響で歯みがきがおろそかになりやすい

# 妊娠中、歯周病にかかっていると…

歯周病菌や歯周病菌によってつくられた物質が血液中に入り、胎児の成長に影響を与えたり、子宮の収縮を引き起こすことがあるため、「**早産**」や「**低出生体重児出産**」のリスクが高まるといわれています。

\* 早産：22～36週で出産

低出生体重児出産：出生体重が2500g未満



## 喫煙は要注意

赤ちゃんに悪い影響を与えます。  
歯周病の悪化にもつながります。



# 妊娠中のお口の健康のために

## ①妊婦歯科健診を受けましょう

体調が安定してくる妊娠中期（妊娠5～7か月）ごろ歯科健診を受けましょう。安定期はある程度の治療は受けることができるため、必要な治療があれば済ませておきましょう。

歯科受診は産後に・・・と思われる方もいるかもしれませんが、赤ちゃんが生まれると忙しくなりなかなか時間が取れません。妊娠中にぜひ歯科医院を受診しておきましょう。



## ②だらだら飲んだり食べたりが，習慣にならないようにしましょう

- つわりの時期は，食べられるものを食べられる時に口にするため，どうしても食べる回数が多くなってしまいますが，その習慣がずっと続いてしまわないよう，つわりが落ち着いたら食べる時間や回数を決めて規則正しい食習慣に戻していきましょう。



### ③毎日のセルフケアで口の中をきれいに

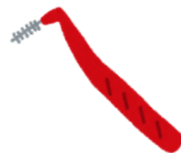
1日1回はていねいに歯みがきをするよう心がけましょう。

**フッ素入り歯みがき剤**を使うとむし歯予防に効果があります。

ぶくぶくうがいでむし歯を予防する**フッ素洗口**もおすすめです。

歯科医院や薬局で相談しましょう。

歯ブラシだけでは落ちにくい歯のすき間の歯垢をきれいに取り除くため、**デンタルフロス**や**歯間ブラシ**を併せて使用することをおすすめします。



つわりで歯みがきが辛いときには…

こまめにぶくぶくうがいをするだけでも効果的です。

ヘッドの小さい歯ブラシを使うと吐き気をもよおしにくいです。

吐き気がひどい時は香料が強い歯みがき剤を避けましょう。

# 妊娠をきっかけに“歯と口の健康”について考えてみましょう。

毎日のセルフケアだけでは、落としきれない汚れがあります。定期的に歯科医院を受診し、ブラッシング指導やお口のクリーニングを受けることで歯周病予防につながります。



歯科医院での  
プロフェッショナルケア