

プレママとプレパパのみなさんへ

1 おなかの中の赤ちゃんのためにできること

赤ちゃんの歯の芽（歯胚）は胎生7週頃からでき始め、4か月後半からカルシウムやリンが沈着して少しずつ歯の芽は硬くなっていきます（石灰化）。

永久歯の歯の芽は4～5か月頃からでき始めており、赤ちゃんの歯を丈夫にするためにはカルシウム、リン、ビタミンA、良質なたんぱく質などが必要です。

偏食を減らし、バランスよく食べるようにしましょう。

また、お父さんやお母さんから家庭内でのむし菌の伝播の可能性が指摘されています。お母さんやお父さんなど家族全員がお口の健康を保つことも大切です。

そのため、お母さんだけでなく家族全員が定期的に歯科健診を受け、歯と口の健康を守りましょう。

2 妊娠中のお口の変化

妊娠中は、女性ホルモンや生活リズム、食べ物の好みの変化、また、つわりの影響により歯みがきが困難になることで、むし菌や歯周病にかかりやすい環境になります。

歯周病は重症化すると血糖のコントロールが悪くなったり、早産や低体重児出産と関連がみられるとの報告があります。

自分の健康だけでなく、生まれてくる赤ちゃんのためにお口の健康に気をつけましょう。

3 歯周病チェックをしましょう！



歯周病チェック

あなたの歯ぐきについて✓していきましょう。

要注意

- 歯ぐきの色が赤くなっているところがある。
- 歯みがきの時に血がでることがある。
- 歯石がついている。
- 歯ぐきがはれている。

早急な受診を！

- 固いものを食べると痛い時がある。
- 歯ぐきを指で押すとぶよぶよする。
- 以前に比べて歯が長くなった気がする。

- 歯ぐきが痛い。
- 歯ぐきからうみがでる。
- 歯がぐらぐらする。

愛媛県
こみきゅん



チェックがついたり気になる人は早めに受診してね

むし菌
（プラーク）



歯肉炎

歯ぐきの炎症

歯石



歯周炎

歯周ポケット
歯と歯ぐきの
すき間が深くなり、
歯を支える骨が
溶け始める



重度の歯周炎

歯の根がみえて歯が
グラグラしてくる

※歯周病とは歯肉炎と歯周炎の総称です。



4 たばこ

たばこは早産や低出生体重・胎児発育遅延やがんのリスクを高めるだけでなく、歯と口腔にも大きな影響を与えます。たばこを吸う人は、口臭やヤニが歯に付くだけでなく、歯周病になりやすく、悪化もしやすくなります。加えて、治療をしても治りにくいことも分かってきています。

また、本人が喫煙しなくても、周りにいる人がたばこの煙にさらされる「受動喫煙」も肺がん、虚血性心疾患、脳卒中、乳幼児突然死症候群との関連が确实と言われるなどたばこは周りにいる人の健康にも影響を与えます。

自分のため、パートナーのため、生まれてくる赤ちゃんのため、そして周りの人のためにも禁煙に挑戦してみましょう。



5 パパ&ママのお口の健康を守るために

- だらだら食べたり、飲んだりすることは控えましょう。
- 「食べたらみがく」を心がけましょう。
- 歯みがきができないときは、うがいなどでお口を清潔に保ちましょう。
- 就寝前の歯みがきは、丁寧に行いましょう。
- 歯と歯の間は、デンタルフロスや歯間ブラシを使用しましょう。
- よく噛んで食べましょう。
- たばこの害から守りましょう。
- 定期的に歯科健診を受けて、お口の中をチェックしてもらいましょう。

プレママは、個別妊婦歯科健診受診票を使用して、歯科健診を受けましょう。安定期がおすすめです。

プレパパも、この機会にお口の中をチェックしてもらいましょう。

【歯みがきの基本】

- 歯ブラシは歯にぴったり当てる。
- 力を入れすぎず、小刻みに動かす。
- 歯ブラシの選び方
 - ・ ヘッドは小さめ、かたさは「ふつう」、柄はまっすぐなものがみがきやすいです。
 - ・ 歯ブラシは定期的に交換しましょう。（目安は1か月）

