



妊娠中のお口の中について

妊娠すると身体だけではなく、お口の状態も大きく変化し、歯や歯茎(歯肉)のトラブルが起こりやすくなります。

ママがむし歯になると、赤ちゃんがむし歯になるリスクも高まるので、赤ちゃんがお腹の中にいるマイナス1歳からしっかりとケアをしていきましょう。

妊娠中にむし歯や歯周病にかかりやすい原因

女性ホルモンが増える

女性ホルモンが急増することで歯周病菌が増殖し、歯周病になりやすい

だ液が減る

だ液の自浄・殺菌作用が働かず、口の中が汚れやすい

歯みがきが不十分

つわりの影響で歯みがきがおろそかになりやすい

食事の回数が増える

つわりなどで、「だらだら食べ」になりやすく、口の中に食べかすが残りやすい

むし歯や歯周病は赤ちゃんにどう影響するの？



歯周病は早産や低体重児のリスクが高くなると言われているよ！

赤ちゃんがむし歯になるリスクが高まるよ！

生まれてくる赤ちゃんのためにママが出来ること

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(5か月~7か月)に、歯科健診を受け、歯・お口のケアをしましょう
2. つわりで歯磨きが辛いときには
・ヘッドの小さい歯ブラシを選ぶ・フロスの活用
・香料、味が強いものは避ける
3. 栄養バランスのよい食事
お腹の赤ちゃんの強い歯や体を作ります。



むし歯ゼロ☆きれいな歯をめざそう！

3歳児 むし歯保有率推移

(小児保健協会データより)



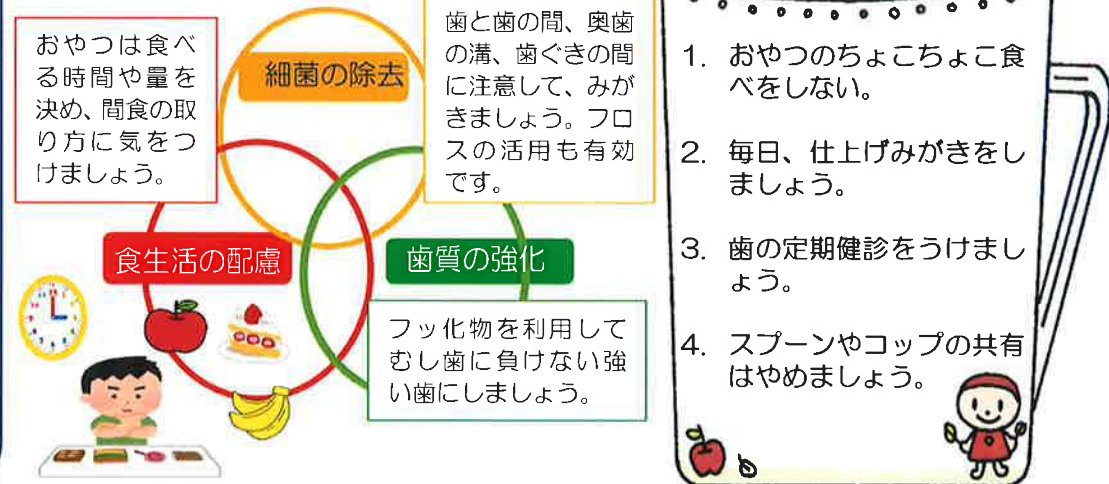
伊江村は、沖縄県のなかでも、むし歯の保有率が高いよ。

むし歯のないイー島を目指そう！



平成14年度、3歳児のむし歯の保有率が全国ワーストワンでした。R2年度もむし歯が多いのが現状です(泣)

むし歯を予防するために



1. おやつちょこちょこ食べをしない。
2. 毎日、仕上げみがきをしましょう。
3. 歯の定期健診をうけましょう。
4. スプーンやコップの共有はやめましょう。

