

妊娠中の お口の健康管理



妊娠中は、つわりなどの体調の変化で丁寧な歯みがきが難しくなりがちです。また、ホルモンバランスや食生活が変化するため、歯周炎やむし歯が進行しやすい時期です。

日常の口腔ケアに加えて定期的な歯科受診によりお口の中の環境を整えましょう。

お口の健康管理にも、母子健康手帳をぜひ活用してください。

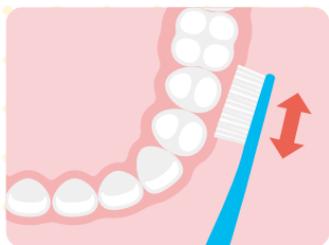




質問 1

妊娠中の口腔ケアで 気をつけることはありますか？

- 1 歯と歯ぐきの境目と歯と歯の間を意識して、1本ずつ細かく動かしてやさしくみがきましょう。



- 2 歯みがきがつらい時は無理をせず、水や低刺激の洗口液で丁寧にゆすぎ、体調が良い時にしっかり歯みがきをしましょう。



- 3 顔を下に向けて軽くうつむき加減でみがくと嘔吐感を避けやすいです。





質問 2

妊娠中に歯科健診を受ける お勧めの時期はありますか？



治療が必要な場合があるので、妊娠安定期（概ね4～8か月）の受診をお勧めします。早めの健診でお口の状態を知り、むし歯や歯周病の予防に役立てることが大切です。

県内では、妊婦歯科健診費用を助成している市町村がありますので、クーポン券等を受け取っている場合はぜひご活用ください。

また、何か気になることがある場合は、妊娠安定期に限らず早めに受診しましょう。



質問 3

妊娠中に歯の治療を行っても大丈夫ですか？



妊娠中や授乳中でも歯科治療は可能です。妊娠中に治療が必要となった場合は、妊娠安定期（概ね4～8か月）に歯科治療を行きましょう。

受診時に母子健康手帳を持参し、治療中も体調や気になることがあれば担当医に何でもお話しください。

また、歯科医院を受診する前に、産婦人科の担当医にも伝えましょう。担当医から注意を受けていることがあれば、必ず歯科医師にも伝えてください。





質問 4

大人のむし歯菌が子どもにうつるといのは本当ですか？



生まれたばかりの赤ちゃんのお口にむし歯菌はいませんが、コップやスプーンの共有などで、お世話をするご家族からうつることがわかっています。共有しないことも大切ですが、感染を気にするあまり、親子のスキンシップを避けてしまうことがないよう、ご家族みなでお口の中を清潔に保つよう心掛けましょう。

また、歯が生えてきたら定期的に歯科健診を受け、歯の質を強くするフッ化物を塗ってもらったり、成長に合わせた歯みがきの仕方などを聞いて適切な口腔ケアを行うことがとても大切です。





子どもの歯は
妊娠中から
作られている!

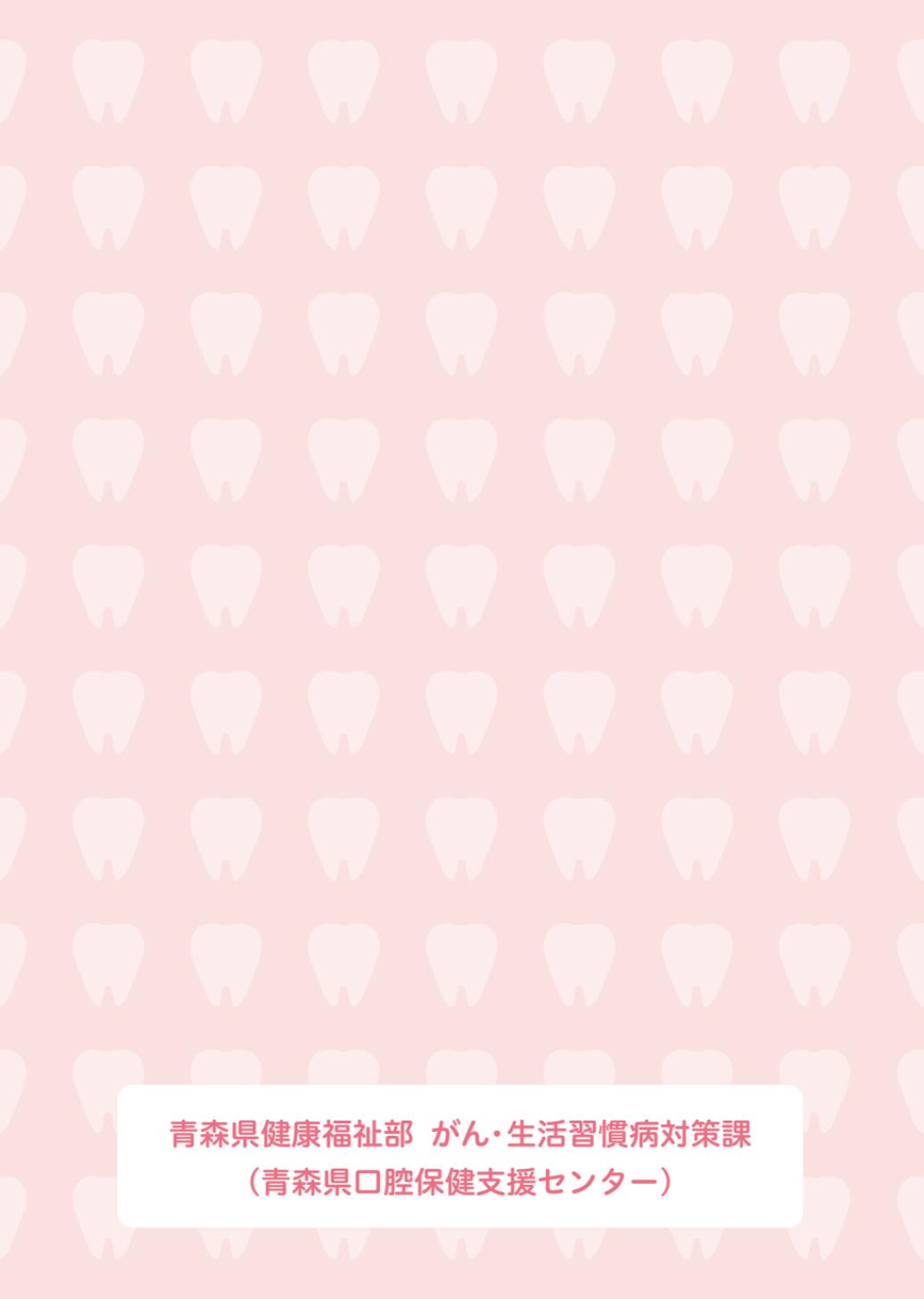


乳歯の芽（歯胚：しはい）は、妊娠6週目頃から作られ始め、妊娠4か月頃から少しずつ固くなり、歯のかたちになります。

永久歯も、6歳臼歯（永久歯の中で最初に生えてくる奥歯）と前歯の芽もお母さんのおなかの中にいるときから作られています。

子どものお口の健康は、妊娠中の今からお母さんが守っています。





青森県健康福祉部 がん・生活習慣病対策課
(青森県口腔保健支援センター)