



♡美歯 ♪ 妊婦さん!!



妊娠中は歯周病・むし歯になりやすい

- ☆妊娠によりホルモンバランスが変化し、口の中を清潔に保つ唾液の分泌量が減ります。
- ☆つわりの影響で、食事のとり方が不規則になったり、口の中に食べ物のかすが残りがちになるため、歯周病やむし歯になりやすくなります。

歯周病がある妊婦さんは、早産のリスク大!

- ☆歯周病がある妊婦さんは、歯周病がない妊婦さんに比べて約5倍も早産になりやすいと言われています。

お子さんのむし歯は、お母さんの影響が大!

- ☆生まれたばかりの赤ちゃんの口にはむし歯の原因となる細菌はいません。お母さんやお父さんが使ったスプーンで赤ちゃんに食べさせたり、キスをすることで赤ちゃんにうつってしまいます。

歯周病・むし歯を予防するために...

☆歯磨きを工夫しましょう

くつわりが辛い時の歯磨きのコツ>

- ・1日の中で体調が良い時にリラックスして磨きましょう。
- ・ヘッドが小さ目の歯ブラシを使い、小刻みに動かして磨きましょう。
- ・歯みがき剤は、刺激が少なく発泡が弱めなものを選びましょう。
- ・下の方を向き、前かがみの姿勢で、歯ブラシを舌に当てないようにすると嘔吐感を避けやすいです。
- ・お風呂タイムを利用すると、心身のリラックスもでき、気持ち悪いときにすぐに吐き出すことができます。
- ・うがいには、低刺激のデンタルリンスや、水、緑茶などを活用しましょう。

☆歯磨きセットをプレゼント♪

- ・むし歯・歯周病予防に歯ブラシ&ハミガキセットをプレゼントします。
- ・今日から早速歯みがきに試してみてくださいね!!
お腹の赤ちゃんは、きれいな歯のママが大好きです。



歯科健診を受けましょう

- ☆歯周病は自覚症状がなく進行します。出産後のお母さんは、赤ちゃんのお世話で忙しく、歯科受診をするのが難しくなります。
- ☆つわりがおさまる妊娠中期に、歯科健診を受けましょう。
治療が必要な歯は、出産前に治療しておくとう安心です。

※歯科健診には必ず母子健康手帳を持参し、歯科医院で歯の状態を記載してもらいましょう。



元気な赤ちゃんを産むために
お口の美しさも磨きましょう♡



牧之原市 健康推進課 母子健康係
0548-23-0027