

# 妊娠中のお口の健康について



江別保健センター

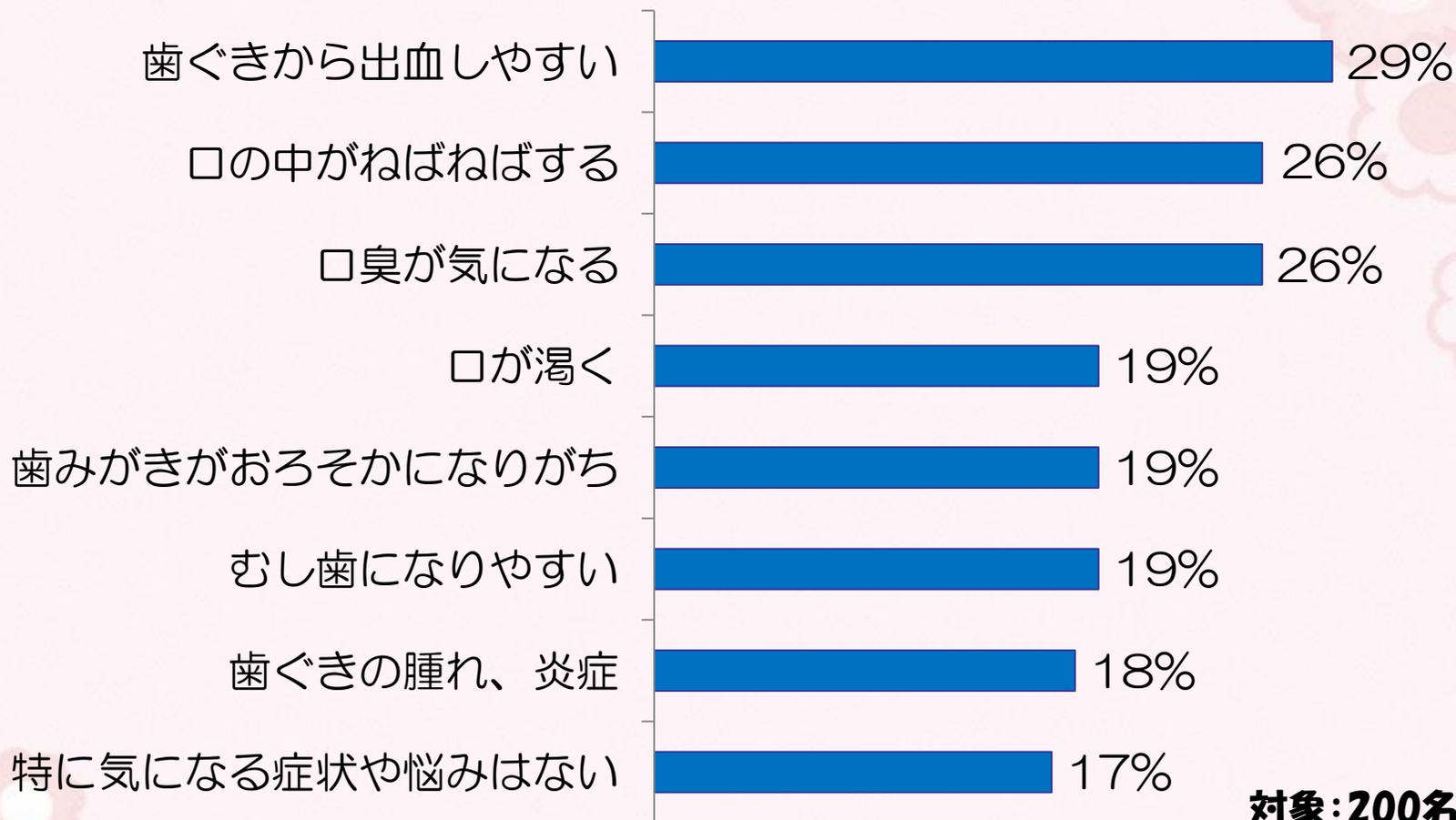
歯科衛生士





# お口の悩みや気になる症状がありますか？

2010年 ピジョン調べ



対象:200名のﾌﾟﾚﾏﾏ

多くのﾌﾟﾚﾏﾏが、お口の变化を感じています



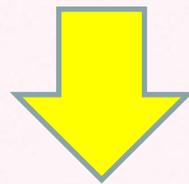
# 妊娠すると・・・

## つわりなどによる生活の変化

- ・間食が増える
- ・食べ物の好みが変わる
- ・歯みがきが不十分になりがち

## ホルモンバランスの変化

- ・唾液の分泌量の低下
- ・唾液が酸性に傾き  
歯が溶けやすくなる
- ・女性ホルモン急増



**むし歯や歯周病になりやすい**





# むし歯や歯周病による影響

## 口の中で発生する様々な症状

歯ぐきの腫れ・炎症

歯の痛み

歯ぐきから出血

冷たいものなどがしみる

細菌が血液を介して  
体内の各所に影響



## 全身の疾患に関係

心臓病、脳卒中、狭心症  
心筋梗塞、気管支炎  
肺炎、糖尿病の悪化

早産、低体重児の出生

原因は？

食事に影響

母体の栄養状態に影響

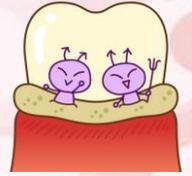
胎児の成長にも影響



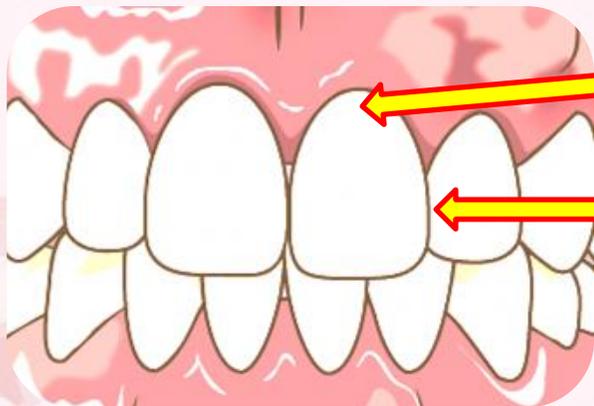
# フラーク (歯垢) = 細菌のかたまり

・歯と同じような白色・黄白色で粘着性のある物質です

・うがいでは取れません、歯ブラシなどで除去しましょう



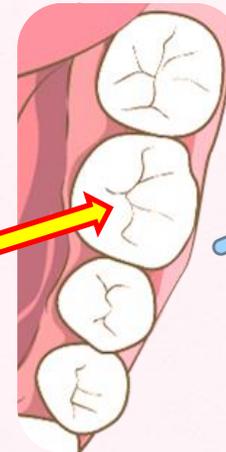
# フラークの付きやすいところ = むし歯になりやすいところ



・歯と歯肉のさかいめ

・歯と歯のあいだ

・奥歯のみぞ



# むし歯の原因と予防

歯の質



- ・フッ素配合歯磨剤
- ・フッ素塗布

時間



- ・食事ごとのフッushing
- 特に就寝前が大事！

虫歯



糖分

- ・摂取回数を減らし、糖分の入った飲食物を口の中に入れない時間を長くする

菌



- ・むし歯を治療し菌を減らす
- 安定期に相談や治療を！

# 歯周病とは？

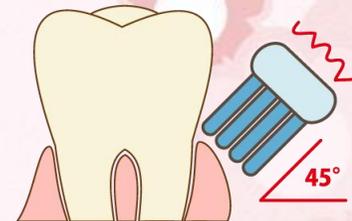
## 歯肉炎・歯肉の炎症

\* 妊婦の約半数にみられます

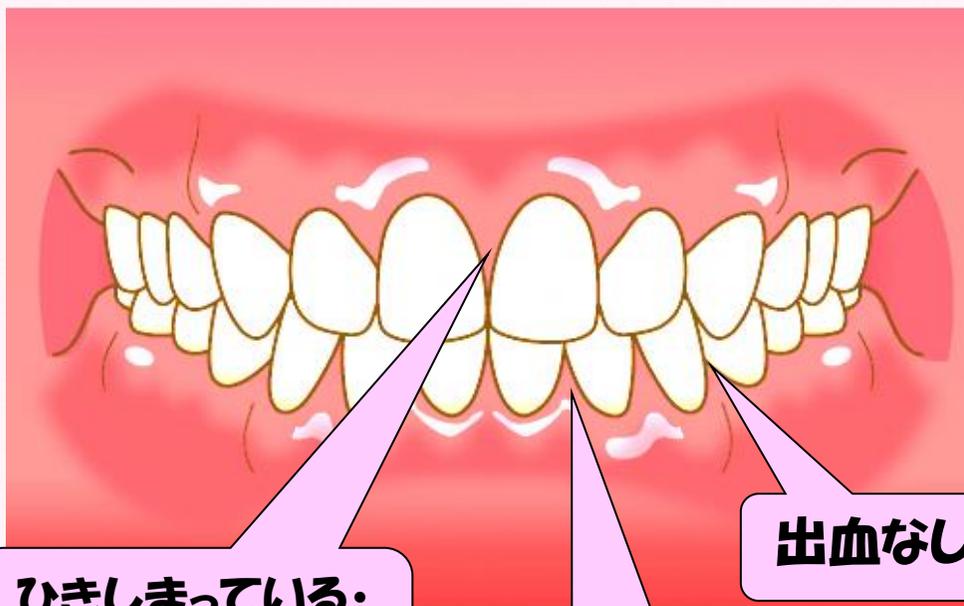
歯周炎・さらに歯を支える骨にまで  
炎症が進んだ状態(歯槽膿漏)



# 歯 歯肉炎の見分け方



健康な歯肉

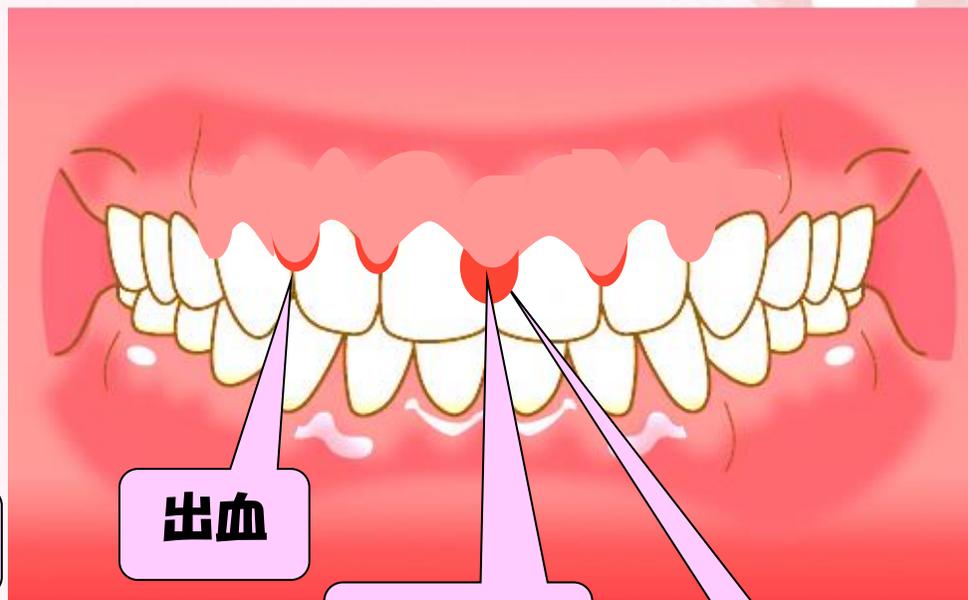


ひきしまっている・  
V字の歯肉

出血なし

ピンク色

歯肉炎



出血

ぷよぷよ

赤色





# お子さんの歯は妊娠中につくられます

妊娠2か月頃 乳歯の芽がで始める



妊娠3か月頃 すべての乳歯の芽ができる



永久歯の芽がで始める

妊娠4か月頃 乳歯の石灰化が始まる  
(硬くない歯の形がつけられる)



誕生

永久歯の石灰化が始まる



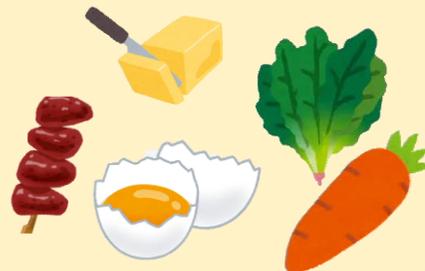


# 強い歯を作る食べ物

良質なたんぱく質  
(歯の基質のための材料)



ビタミンA  
(歯のエナメル質の土台を仕上げる材料)



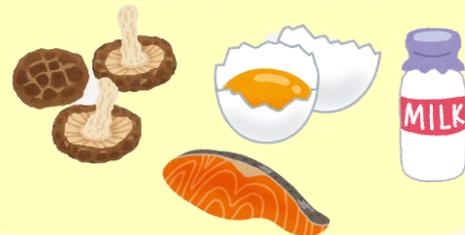
ビタミンC  
(歯の象牙質の土台を仕上げる材料)



リンやカルシウム  
(石灰化のための材料)

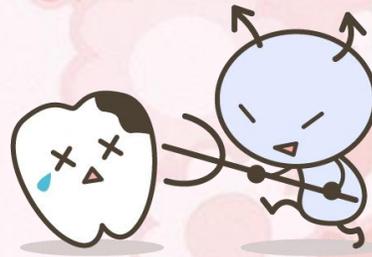


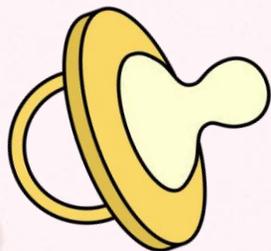
ビタミンD  
(カルシウムの代謝や石灰化の調整役)





# お子さんの歯を守るために...

- ・歯のないうちは むし歯菌もいません 
- ・口移しやスプーンの共有はなるべく避けましょう
- ・周囲の方も治療を行い むし歯菌を減らしましょう
- ・歯科的には おしゃぶりは必要ありません



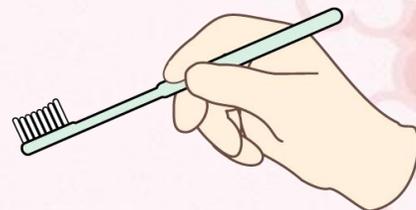


# ブラッシングの基本

・磨く回数 **食べたら磨くが基本です**

・歯ブラシの握り方

前歯や犬歯は**鉛筆を持つ**ように →



奥歯は軽く握って持つようにしましょう

・動かし方 1か所10~15回位**小刻みに動か**しましょう

・歯みがき圧 **100~200g**ぐらい

**軽い力で磨いてもフラークはとれます**



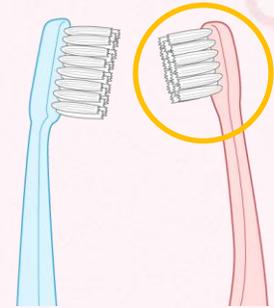
・デンタルフロスや歯間ブラシも使いましょう





## つわいで辛い時には・・・

- ・無理をせず入れられるところまで磨きましょう
- ・下向きで磨く、座って磨くのもおすすめです
- ・小さめの歯ブラシを使用しましょう
- ・こまめにうがいをしましょう
- ・体調の良い時間を選んで磨きましょう



# **まとめ**

- ・妊娠中は普段以上にお口の中を清潔にしましょう
- ・丈夫な歯を作るためにも、栄養バランスに気をつけましょう
- ・今の時期に仕上げ磨きの予行練習をしましょう

