

妊娠中のお口の健康について



江別保健センター

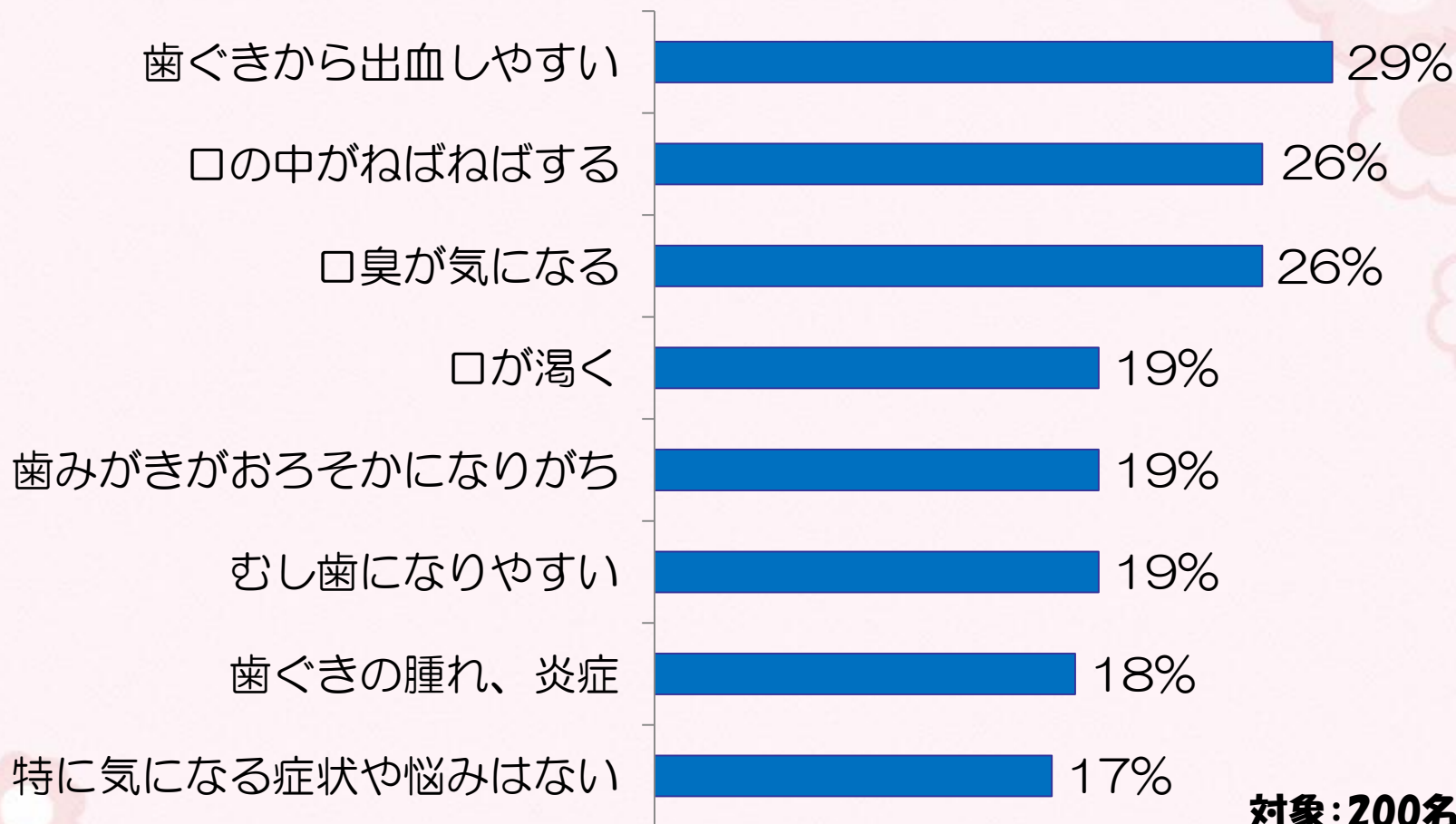
歯科衛生士





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



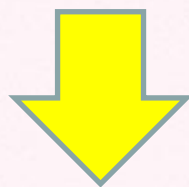
妊娠すると・・・

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



食事に影響

母体の栄養状態に影響

胎児の成長にも影響

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

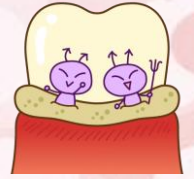
原因は？



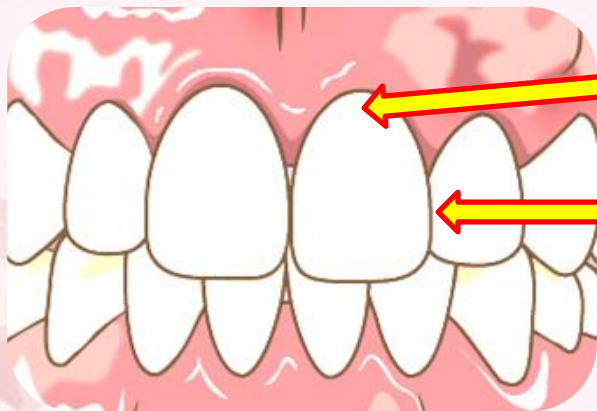
フラーク (歯垢) = 細菌のかたまり

・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



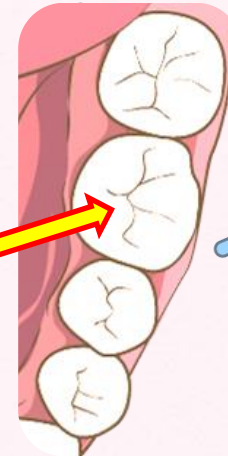
フラークの付きやすいところ = むし歯になりやすいところ



・歯と歯肉のさかいめ

・歯と歯のあいだ

・奥歯のみぞ



おし歯の原因と予防

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



- ・お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？

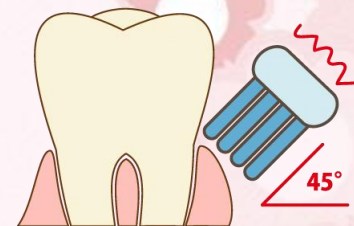
歯肉炎・歯肉の炎症

* 妊婦の約半数にみられます

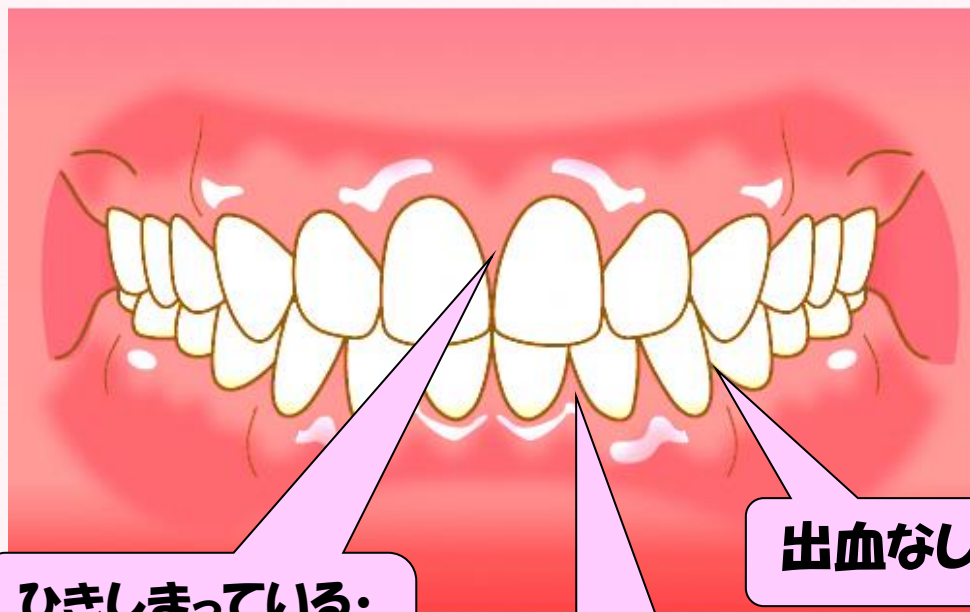
歯周炎・さらに歯を支える骨にまで
炎症が進んだ状態(歯槽膿漏)



歯 歯肉炎の見分け方



健康な歯肉

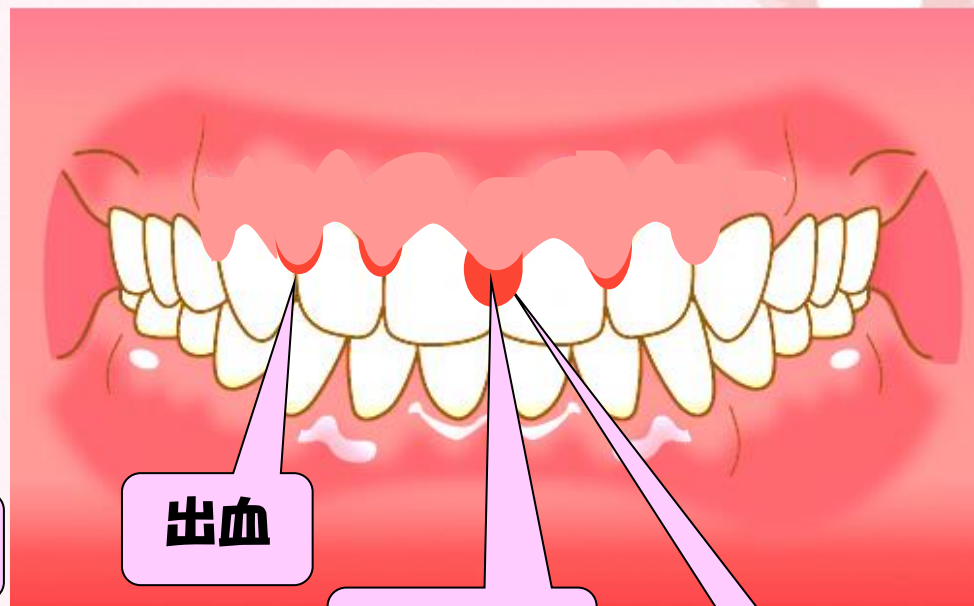


ひきしまっている・
V字の歯肉

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



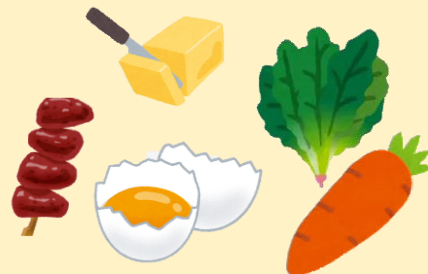


強い歯を作る食べ物

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)




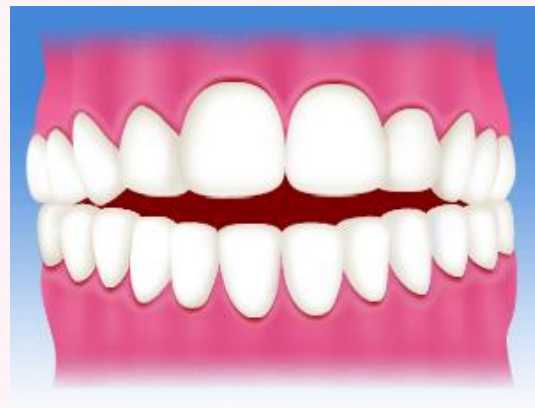
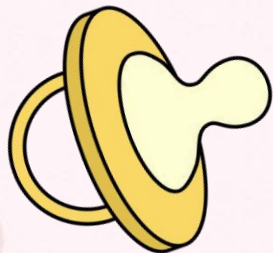
ビタミンD
(カルシウムの代謝や石灰化の調整役)





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



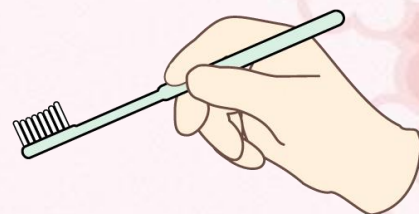


ブラッシングの基本

・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



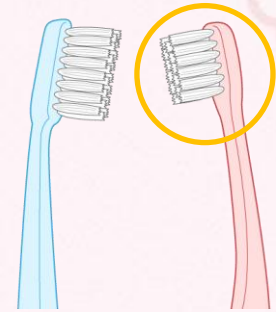
・デンタルフロスや歯間ブラシも使いましょう





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

