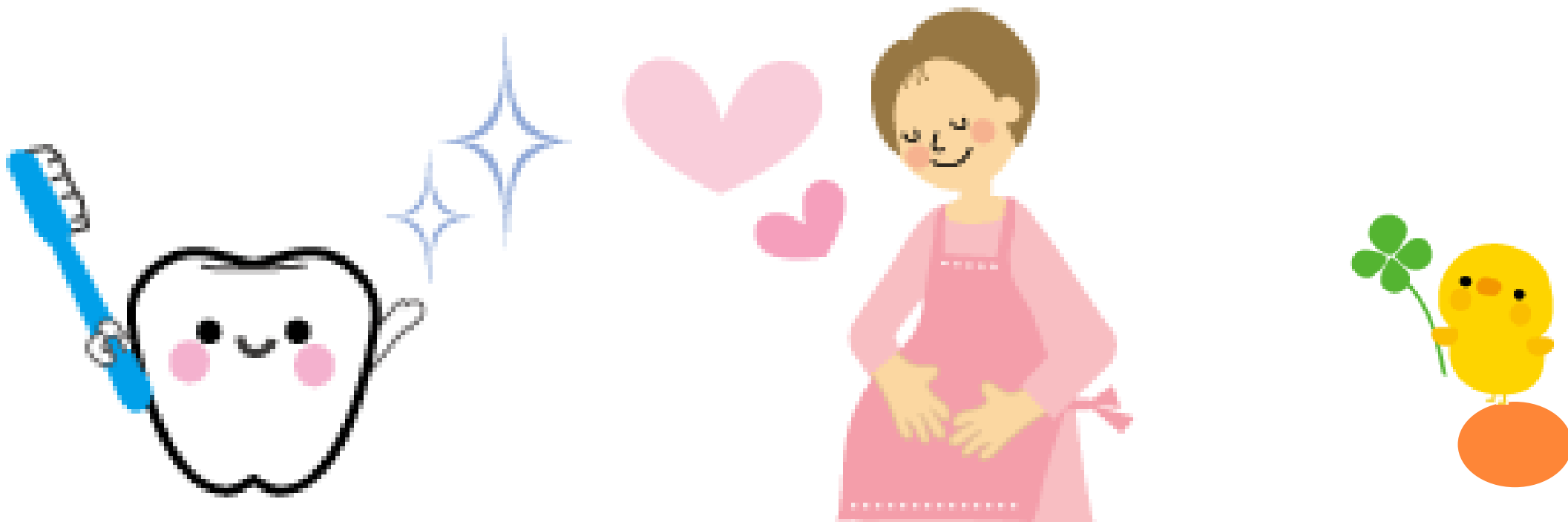


じょうぶな歯

ママ・パパから我が子へプレゼント

妊娠中のお口の健康



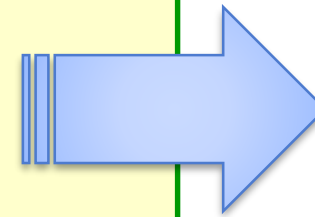
妊娠中は口の中や生活が変化します

★生活

- ✓ つわりで、歯みがきが十分にできない
- ✓ ちょこちょこ食べる、飲食の回数が増える
- ✓ 食べ物や飲み物の好みが変わった

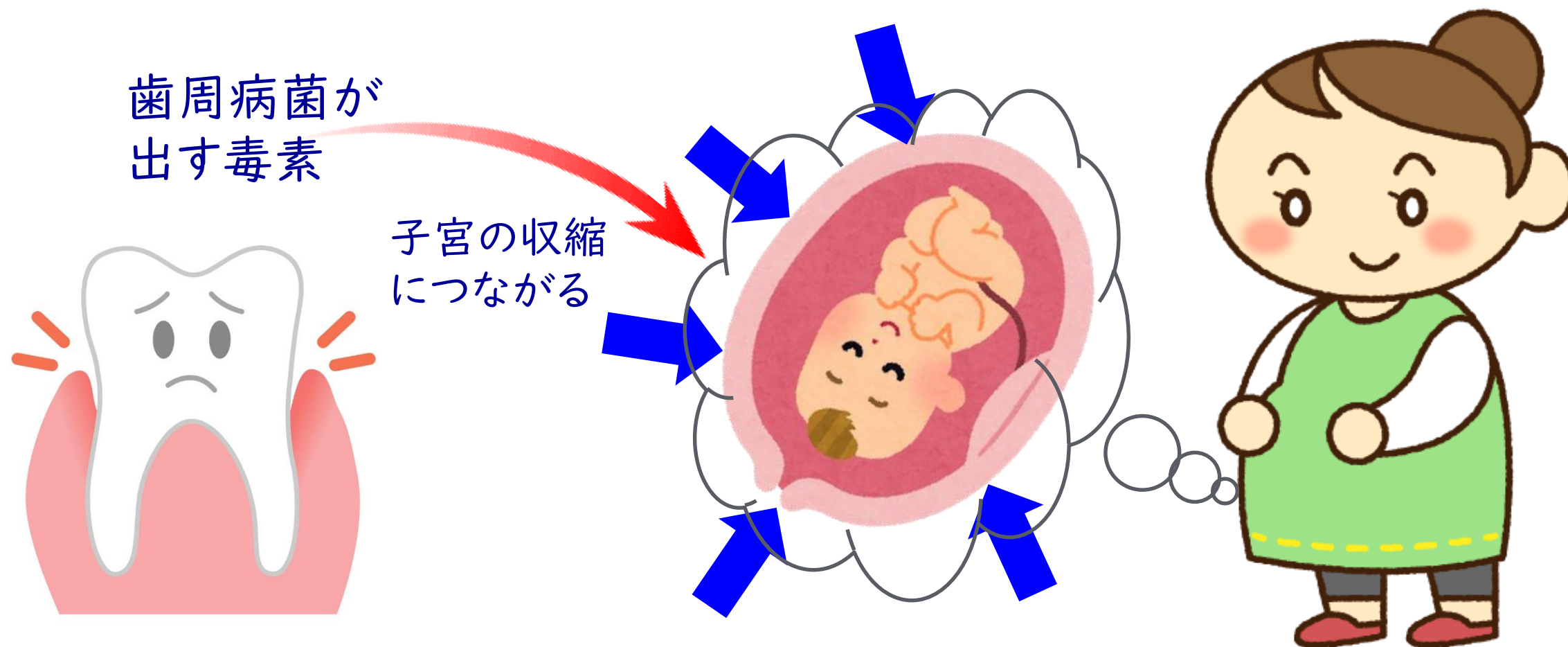
★口の中

- ✓ 唾液が酸性に傾く → おし歯ができやすくなる
- ✓ ホルモンバランスの変化 → 歯肉が腫れやすい



妊娠中の歯周病は、

早産・低体重児出産のリスクが高くなります。



むし歯の原因菌：ミュータンス菌

- ◆ 生まれたばかりのあかちゃんの口の中にはいない
- ◆ 歯がないと定着できない → 歯が生えたら、**毎日歯の手入れ!**



まずは、ママ・パパの口の中と、食生活を振り返ってみましょう

砂糖の量が多い、摂取回数が多いと、ミュータンス菌を増やします

妊娠安定期に歯の健診を受けましょう! ☆パパも一緒に歯科健診

丁寧に歯をみがきましょう!
☆毎日のセルフケア

この機会に、身近に「かかりつけの
歯科医院」を見つけましょう!

ジュースなど、甘い飲み物の
買い置きはありませんか?



乳歯・永久歯が作られるのは、いつ頃？

答えは、「すこやか子育てガイド」➡
の中にもあります。探してみましょう。

バランスよく
食べることが、
丈夫な歯を作る
ポイント！

「妊婦さんの栄養」
で詳しく紹介しています！



歯の土台の材料

★タンパク質

歯の土台を仕上げる材料

★ビタミンA、C、D

歯の石灰化のための材料

★カルシウム・リン



あかちゃんは、ママの
お腹の中にいるときから、
永久歯の準備が
始まっています。

あかちゃんの 歯のお話

～ 歯が生える前から、こんなことをやってみましょう ～

●お口のまわりや、ほっぺで遊ぼう!

口の周りは敏感です。
遊びを通して、口の中を
さわられることに慣らして
いきましょう。

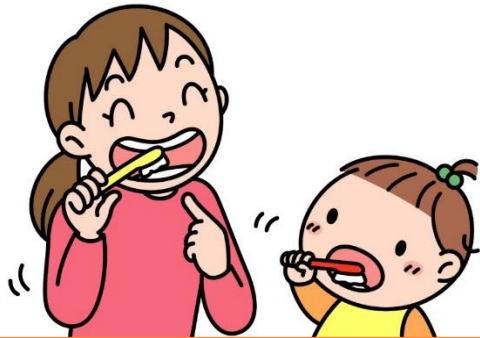


お口のまわりを
こちょこちょ♪
口の中もさわってね



目を合わせて
ほっぺを
すりすり♪

●歯みがきのお手本は、パパとママ



家族の歯みがきを
見せてあげましょう。

手に持った物を何でも口に
持っていく時期になったら、
歯がなくても小さめの歯ブ
ラシを持たせて慣らしてい
きましょう。



●哺乳ビンで
イオン飲料水や
ジュースを飲む
習慣をつけないよう
にしましょう。

