

妊娠中のお口のケア

妊娠とお口の変化

妊娠するとつわりや体調の変化などから食生活が変わりやすくなります。また、口の中が汚れていると、女性ホルモン、唾液の酸性度、口腔常在菌の変化などのために、むし歯や歯周病にかかりやすくなります。毎日のお口のケアを丁寧にして口の中をよい状態にしておきましょう。



むし歯も歯周病もプラークが主な原因

細菌のかたまりであるプラークを取り除くために、食べたらみがきましょう。また、1日1回は時間をかけて丁寧にみがきましょう。歯の形や歯並びは一人一人違うので、自分にあった効果的な歯みがき方法を身につけ、習慣化することが大切です。歯と歯の間など歯ブラシの届かないところは、デンタルフロスや歯間ブラシなどの補助的な清掃用具を使いましょう。



つわり時のお口のケアにひと工夫

- ☆ 小さめの歯ブラシに変える
- ☆ においの強い歯みがき剤をさける
- ☆ 顔を前傾にして、前にかきだすようにみがく
- ☆ 洗口液（デンタルリンス）などを使う



歯の治療について

治療する歯があったら歯科医師と相談して歯の治療計画を立てましょう。一般的に、安定期といわれる5～7か月くらいが治療に適している時期です。歯科医院にかかる時は必ず妊娠している事を教えてください。麻酔やレントゲン撮影、使用できる薬剤が制限されることがありますので、歯科医師や産婦人科医に相談しましょう。これ以外の時期に痛みなどがある時には、歯科医師によく相談しましょう。妊娠を理由に必要な治療を怠ると、むし歯や歯周病がさらに悪化することがあります。

また、定期的に歯科医院で歯石除去など歯のクリーニングを行うことも歯の健康に効果的です。

丈夫な歯をつくろう

乳歯は、妊娠7週から10週頃からでき始め、4か月から6か月に歯の石灰化が起こります。また、永久歯も妊娠4か月から生後9か月頃にでき始めます。歯がつくられるためには、タンパク質・カルシウム・ビタミン・ミネラルが必要です。子どもの丈夫な歯をつくるために、バランスのとれた食生活を心がけましょう。

むし歯はむし歯菌によって起こります。むし歯菌は大人のお口からうつることが多いので、ご家族のお口のケアを丁寧におこないましょう。

