

案ずるより産むがやすし

日が暮れるのが早くなり、朝晩が冷え込むようになりまし

た。今回は虫歯・歯周病の予防についてのお話です



歯周病とは

歯周病とは口の中で細菌が増殖し、歯茎に炎症がおきる病気です。歯周病は食生活・歯磨き習慣・喫煙などの生活習慣や糖尿病などの病気が原因で起こることがあります。

妊娠中に歯周病になりやすい原因

妊娠中は、女性ホルモンの影響やつわりなどにより虫歯や歯周病にかかりやすいです。女性ホルモンのエストロゲンやプロゲステロンは血液を通して歯肉へと分泌されます。このホルモンは、歯周病の原因になる細菌を増殖させ歯肉に炎症が起こりやすくなります。また、つわりにより歯磨きができないことや嘔吐により口腔内が酸性に傾くこと、間食の増加により口の中の環境が悪化しやすくなります。歯周病や虫歯が悪化すると早産や低出生体重児になるリスクもあります。

～歯科検診を受けましょう～

虫歯や歯周病にかからないためにも、妊娠前から定期的に歯科検診を受けましょう。つわりで受診ができないこともよくあります。おすすめの受診のタイミングはつわりが落ち着いてくる妊娠4か月ごろです。早く虫歯や歯周病が見つければ、安定期である妊娠5～7か月には治療を終えることができます。

※歯科を受診する際は母子手帳を提示しましょう。

※妊娠中のレントゲン撮影はおなかに防護エプロンを付けるため、胎児が被曝することは

ほとんどないとされていますが、不安な場合は事前に相談をしましょう。

※治療中は自分が楽な姿勢を伝えたり、お腹の張りや気分の悪さがあれば休憩を入れてもらうようにしましょう。



妊娠中の虫歯・歯周病予防

- ・ 飴をなめたり、糖分の多い飲み物を控える
- ・ キシリトールが入っているガムを摂取する
- ・ 健康な歯を保つために、カルシウムやリン・ビタミンA・C・Dを摂取する

虫歯は赤ちゃんに移りやすい

生まれた赤ちゃんは虫歯菌を持っていませんが、家族が使用したスプーンやお箸でそのまま食べさせたり、キスをすることで虫歯菌が赤ちゃんに移ることがあります。



～毎日の歯磨きを効果的に行い歯周病・虫歯を予防していきましょう～



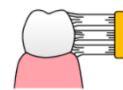
歯磨きの工夫

- ・ 体調がいい時、つわりが落ち着いている時間帯にしましょう
- ・ 正しく歯磨きを行いましょう。
- ・ うがいをこまめに行いましょう。
- ・ フロスや歯間ブラシを使用しましょう。
- ・ 乳酸菌は虫歯を予防するので積極的にとりましょう。
- ・ 無臭タイプや香りが強い歯磨き粉を使ってみましょう
- ・ つわりで歯磨きがむずかしい時は
- ・ こまめにうがいをする

歯磨きのポイント

ポイント1

毛先を歯の面に当てて行いましょう



ポイント2

歯ブラシがつぶれない軽い力で磨きましょう。

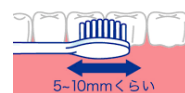
鉛筆もちで歯ブラシを持つと力がかかりにくいです



ポイント3

小刻みに歯ブラシを動し、1～2本ずつ

歯を磨くようにしましょう。



過去の案ずるより産むがやすしは

こちらから見れます



母親学級のお知らせ

時間：13:30～ 場所：講堂 A・B

前期 11月1日 後期 11月8日/22日

前期 12月6日 後期 12月13日/27日

★産婦人科外来の用紙に名前をご記入お願いします



担当：内方

