

知っ得！ 妊娠中の歯を健康に保つための「〇×」クイズ

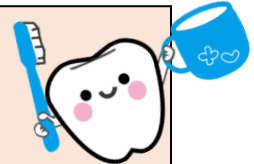
Q1 妊娠するとお腹の子どもに歯のカルシウムをとられるから、歯が悪くなる？

- A1 × 一度つくられた歯のカルシウムは、お腹の子どもにとられることはありません。妊娠中は女性ホルモンの増加や食事回数の増加、唾液量の減少、つわりのため歯磨きが不十分だったり、睡眠不足などの生活リズムの変化などで、むし歯や歯肉炎、歯周病が発生・進行しやすくなります。妊娠中は、お口のケアに気を付けましょう！



☆お口のケア☆

- ・食後や特に寝る前には歯磨きをしましょう。
- ・体調の悪い時は、ブクブクうがいを十分に行いましょう。
- ・歯ブラシは、ヘッドが小さめのものを選びましょう。
- ・歯ブラシの毛先を使って、横に小さく振動させながら磨きましょう。
- ・むし歯の予防効果があるフッ化物入りの歯磨剤を使いましょう。
- ・磨きにくい歯と歯の間は、補助清掃用具（デンタルフロス、歯間ブラシ）を使いましょう！



Q2 妊娠中にカルシウムを多くとると、子どもの歯は強くなるの？

- A2 × 歯の形成には、様々な栄養が必要です。栄養バランスの良い食事を心がけましょう。



☆妊娠中に子どもの歯はつくられています☆

- ・妊娠初期：乳歯の歯胚（歯の芽）は胎生 7 週頃からでき始めます。
- ・妊娠中期：乳歯は 4 か月の後半から歯胚にカルシウムやリンが沈着して石灰化（硬くなる）が始まる。
永久歯の歯胚は、4～5か月頃からでき始めます。
- ・妊娠後期：乳歯の頭の部分（歯冠部）の形成が進みます。
- ・出生時：永久歯の石灰化が始まります。



Q3 「むし歯菌」は、生まれる前から子どもの口の中に存在するの？

- A3 × 子どもの口の中には、もともとむし歯菌は存在しません。生活を共にする家族等から唾液を介して感染します。



☆家族の皆さんも、口の中をキレイにしましょう☆

- ・子どもの歯をむし歯から守るためには、できるだけむし歯菌に感染させないことが大切です。
- ・子どもが生まれてくる前に、家族の皆さんも歯科医療機関で歯科健診や必要時治療し、口の中をキレイにしておきましょう！



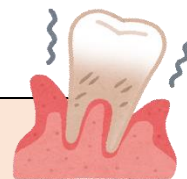
Q4 妊婦が歯周病だったら早産などに関係するの？

A4 ○ 妊婦の歯周病が重症化すると、口の中の歯周病菌が血中に入り、胎盤を通じて胎児に直接感染し、早産や低体重児出産（体重 2,500 g 未満で生まれること）のリスクが高くなり、お腹の子どもにも影響があると言われています。生まれてくる子どものためにも、歯周病予防を行いましょう！



☆歯周病とは☆

- 歯を失う原因の第一位が歯周病です。
- 歯の周囲の汚れ（プラーク）の中に含まれる細菌の毒素で歯肉に炎症がおき、腫れたり、出血しやすくなったり、また歯を支える骨（歯槽骨）が溶けて、歯がグラグラしたり、抜けたりする病気です。
- 自覚症状が少なく、「サイレント・ディーズ（沈黙の病気）」と表現されるように、気づいた時には、かなり進行していることもあります。
- 歯周病を予防するためには、初期のサインを見逃さず、早期発見が大切です。



☆☆あなたは大丈夫？

お口のセルフチェック☆☆

※1 つでも ☒ があれば、歯科医療機関を受診しましょう！

①症状編

- ☐ 朝起きた時に、口の中がネバネバする
- ☐ 歯を磨いた時に、出血する
- ☐ 硬いものが噛みにくい
- ☐ 口臭が気になる
- ☐ 歯肉が時々腫れる
- ☐ 歯肉が下がって、歯と歯の間にすきまができた
- ☐ 歯がグラグラする

②観察編

出典：厚生労働省生活習慣病予防のための健康情報サイト e-ヘルスネット

〈健康〉



歯肉の色：ピンク色

歯肉の形：歯と歯の間が三角形

〈歯肉炎〉



歯肉の色：赤色

歯肉の形：歯と歯の間が丸い

その他：出血する

〈歯周炎〉



歯肉の色：化膿して赤紫色

その他：歯根が露出し、

歯がグラグラ

膿が出る 口臭がある

Q5 妊娠中に歯科健診は、受けた方がいいの？

A5 ○ 妊婦自身と、生まれてくる子どものためにもぜひ、妊娠中に歯科健診を受けましょう！



☆妊娠中に 1 度は歯科健診を☆

- 出産前後は外出しづらくなるので早めの健診と治療が大切です。
- つわりが落ち着き、妊娠安定期（概ね 4～8 か月）に受診し、必要な治療は出産前に済ませておきましょう。
- 何でも相談できる「かかりつけ歯科医」を持つと安心ですね。



☆☆気になる妊娠中の歯科受診について☆☆

●産科医に伝えること

- ①歯科受診すること。
- ②歯科治療が必要な場合は、治療内容や薬の名前を知らせる。

●歯科医に伝えること

- ①妊娠週数を伝える。
- ②産科医から薬や歯科治療に関して注意を受けていることがあれば、必ず伝える。

●持ち物

- ①健診費用
- ②母子健康手帳
- ③マイナ保険証または、健康保険証
（治療が必要な場合があります。）
- ④お薬手帳



～妊娠中（マイナス 1 歳）から始めるお口の健康管理～

『セルフケア』

（日頃の歯の手入れ等の自分で行う）



『プロフェッショナルケア』

かかりつけ歯科医で行う専門的なケア
（歯・歯肉の清掃、生活習慣のアドバイス等）

で歯と口の健康を守りましょう！！

