

妊娠中の歯の健康

～赤ちゃんのために今できること～



赤ちゃんの歯はお母さんのおなかの中にいるときから つくられています

・歯の形成時期 (Massler と Schour)

	歯種	歯胚形成	石灰化開始	歯冠完成	歯根完成
乳歯	乳中切歯	胎生7週	胎生4~4 $\frac{1}{2}$ か月	生後1 $\frac{1}{2}$ ~ 2 $\frac{1}{2}$ か月	生後1 $\frac{1}{2}$ 年
	乳側切歯	7	4 $\frac{1}{2}$	2 $\frac{1}{2}$ ~ 3	1~2
	乳犬歯	7 $\frac{1}{2}$	5	9	3
	第一乳臼歯	8	5	5 $\frac{1}{2}$ ~ 6	2
	第二乳臼歯	10	6	10~11	3

- ・乳歯胚 (乳歯の歯の芽) は妊娠7週目頃からつくり始められます。
- ・妊娠4ヵ月頃から石灰化が進み、少しずつ歯の形をつくります。
- ・永久歯胚 (永久歯の歯の芽) のうち、第1大臼歯 (6歳臼歯) と前歯も胎児期からつくれます。

妊娠中のお口の変化

妊娠中に増加する女性ホルモンの影響や、食べる回数の増加、歯みがきが十分に行えないことにより、むし歯や歯周病にかかりやすくなります。

こんな症状ありませんか？

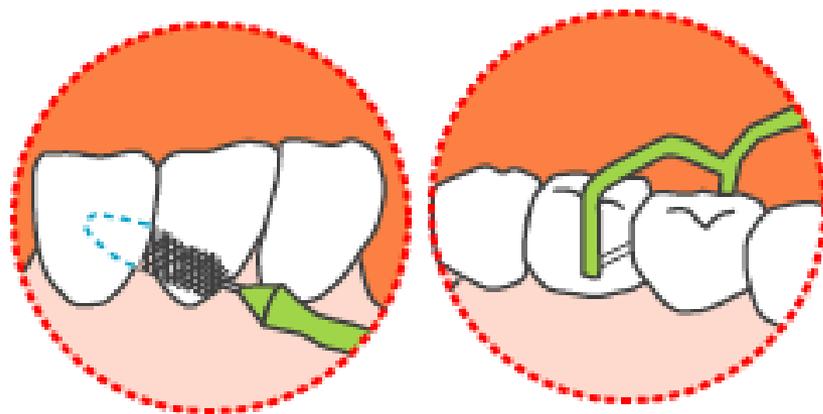
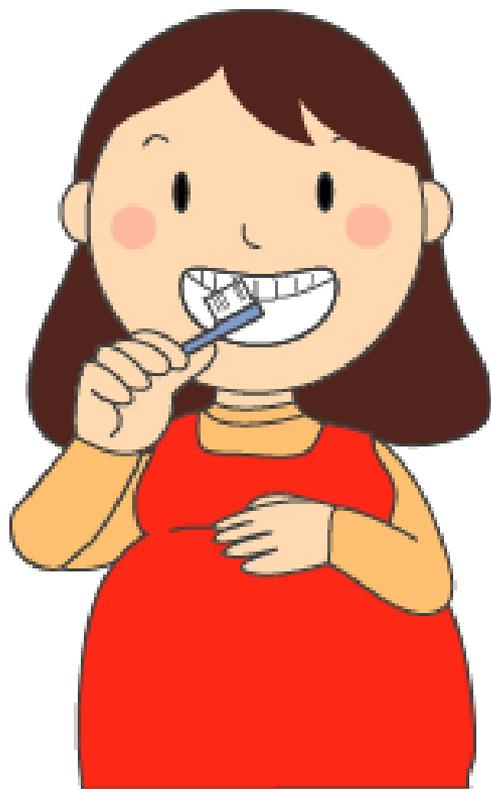
- 歯肉が腫れる
- 歯肉から出血する
- 歯が急に痛む など



妊娠性歯肉炎

妊娠中の歯みがきは特に念入りに！

- 小さめの歯ブラシで1本ずつ
- 歯と歯の間は歯間ブラシや糸ようじを使いましょう

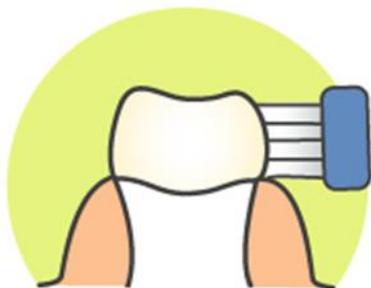


- こまめにブクブクうがいを
- 少しらい出血しても気にせずに

歯周病は、早産や低体重児出産の原因の1つともいわれています。

正しいブラッシングをしよう

歯並びやお口の大きさに合わせて歯ブラシを選び、効果的なブラッシングをマスターしましょう。



毛先を歯面(歯と歯肉の境目、歯と歯の間)にきちんと当てる



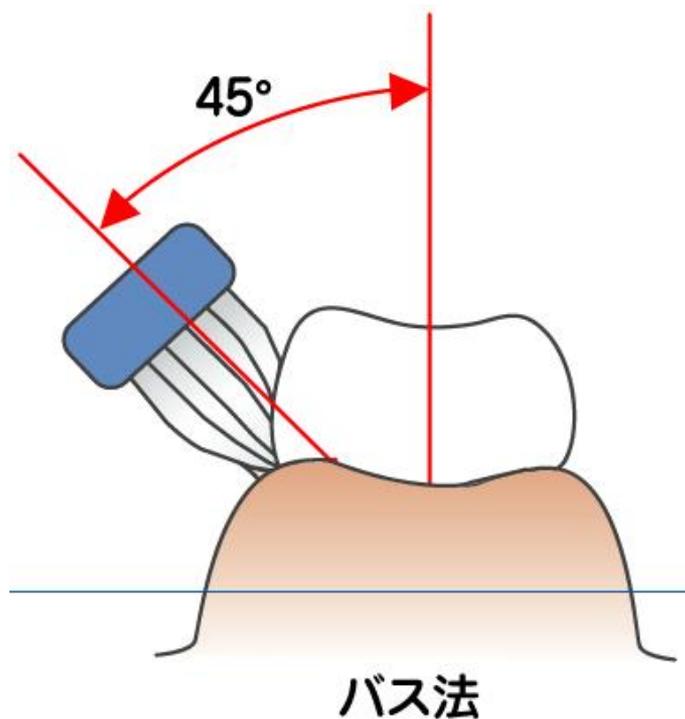
150g~200gの軽い力
(毛先が広がらない程度)
でみがく



小きざみに動かす(5~10mmを
目安に1~2歯ずつみがく)

セルフケアのポイント 1

歯と歯肉との境目にブラシの毛先を当てる



歯と歯ぐきとの境目に
歯ブラシの毛先を当て、
毛先が歯の側面に対し
て45° くらいの角度に
なるようにしましょう。

セルフケアのポイント 2



歯ブラシは小刻みに横に動かす



- 歯ブラシの柄の端の方を持ち、手首だけを使って小刻みに横に振動させるようにして動かしましょう。
- 1本の歯を中心にして磨きましょう。
- 1カ所で20回くらい動かしましょう。
- 1本が磨けたら次の歯に移動するようにしながら、1本1本ていねいに磨きましょう。

セルフケアのポイント 3



軽い力で磨く

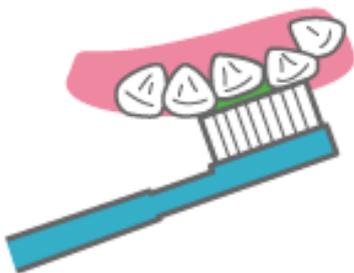
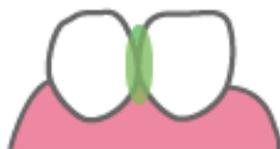


ブラッシングによる歯肉の傷

- 歯周病にかかっている歯肉は傷つきやすいので、軽い力で磨きましょう。
(強い力で横に大きく動かして磨くと、歯肉を傷つけてしまいます。)
- 痛くなく、気持ちがい程度で磨きましょう。

歯垢が付きやすいところ・磨きにくいところ

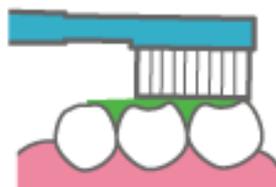
歯と歯の間



歯と歯肉の境目



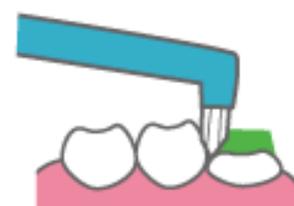
奥歯の噛み合わせ



凹凸のあるところ



背の低い歯

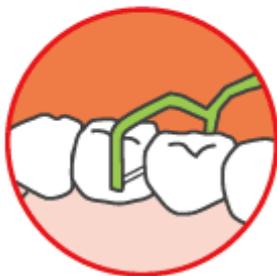


(ワンタフトブラシ)

歯ブラシにプラスして、さらに汚れを取り除きましょう！

●デンタルフロス

歯ブラシが通らない歯と歯の間につまった歯垢をかき出します。歯と歯の間をゆっくりと前後させます。



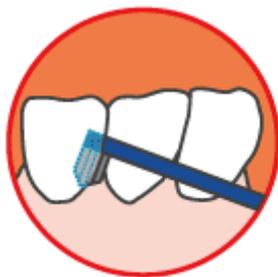
●マウスウォッシング(洗口)

細菌繁殖の抑制に効果的です。



●歯間ブラシ

歯と歯の間で、少しすき間のあるところなどに通します。歯と歯の間にブラシ部分を直角に入れ、2~3回前後させます。



●電動歯ブラシ

歯の隠れている歯垢や強くへばりついている歯垢を除去するのに効果的です。

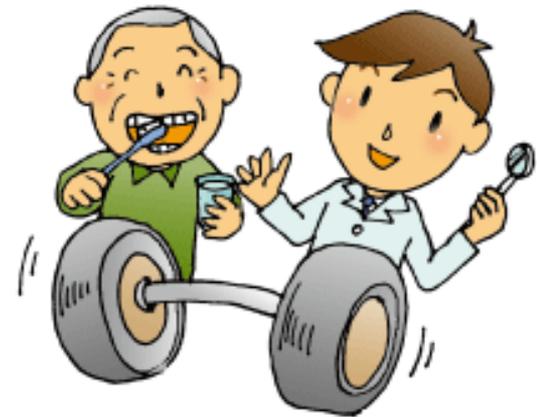
歯周病の予防・治療は患者さんと専門家との二人三脚です。

セルフケア

- 毎日の歯みがき
- 歯や歯ぐきのチェック
- よく噛む習慣
- バランスのとれた食事
- 禁煙 など

歯科医院でのプロフェッショナルケア

- 定期的なチェック
- 歯石や歯垢の除去
- PMTC(プロフェッショナル・メカニカル・トゥース・クリーニング)
- セルフケアの指導 など



セルフケアとプロフェッショナルケアの両方が大切。二つが協調することで、歯の健康が保たれるのです。

妊婦歯科健診のご案内

妊娠中は食生活の変化やホルモンのバランスの変化などにより、むし歯や歯周病にかかりやすくなります。早めに歯科健診を受けましょう。

- 対象 ……妊娠中の方
- 持ってくるもの ……母子健康手帳
- 費用 ……無料
- 定員 ……各会場 5名
- 場所 ……山陽保健センター、唐戸保健センター
彦島保健センター、新下関保健センター
菊川保健センター、豊浦保健センター

※予約制です。母子手帳アプリ「ふくふく母子モ」よりご予約ください。

健康な歯は
一生のパートナーです。
家族みんなで
8020運動を推進しましょう。

歯やお口に関する相談

下関市保健部健康推進課

電話：231-1408（平日8:30～17:15）

