

3 口の健康 一歯っぴいな育児のために

歯は食物をかむだけでなく、きれいな発音、顔かたちを整えたりと働きもの。

この働きものの歯を支えているのが、歯肉などの歯の周りの組織。

妊娠すると、「歯をみがいてもさっぱりしない」「歯肉がはれ、出血しやすくなる」など、お口の状態が変化することがあります。どうすればいいの？

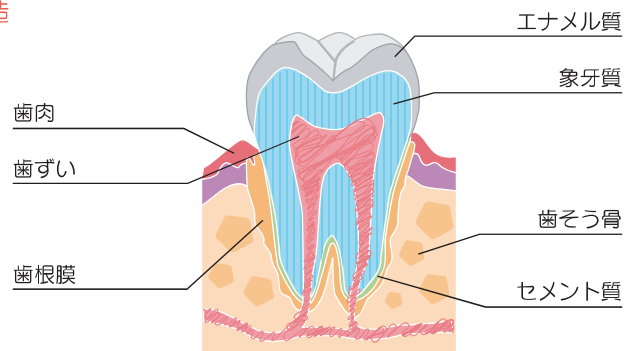
妊娠中の今だからこそ、自分自身や生まれてくる赤ちゃん、家族全員のお口の健康について考え、毎日上手に口の中を手入れしましょう。

一生自分の歯でヘルシーな生活を送り、歯っぴいな育児のために！

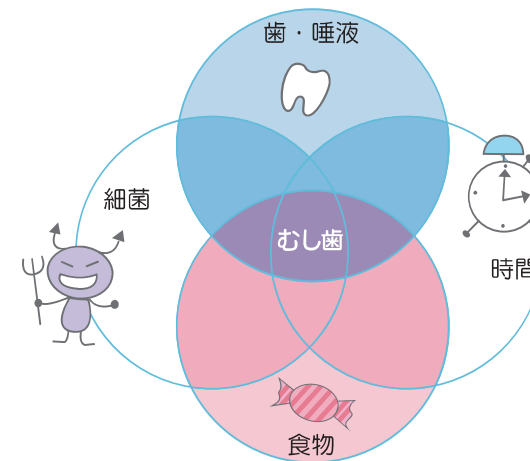


(1) 歯の構造とむし歯・歯周病

●歯の構造



●むし歯をつくる四つの輪

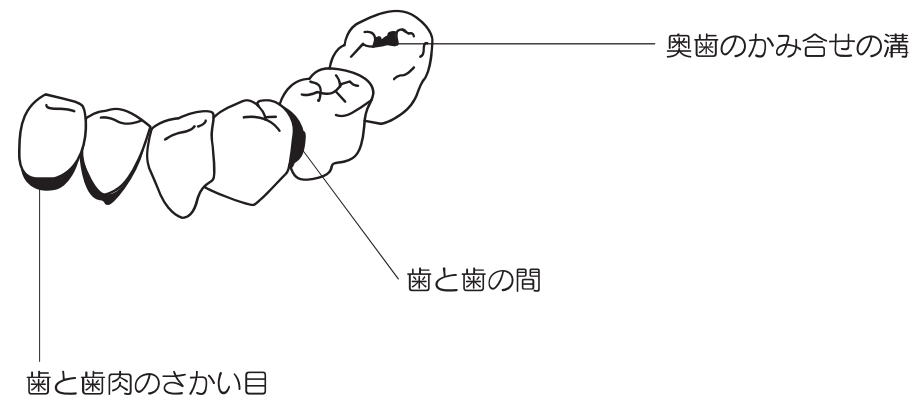


この四つの輪が重なるとむし歯になりやすい。

Q 赤ちゃんを生むと歯が悪くなるって本当？

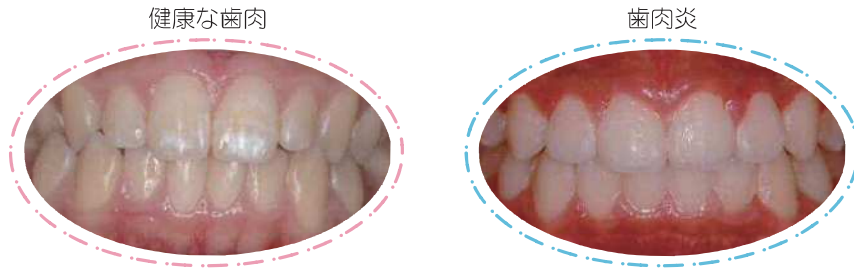
A 妊娠・出産によって、赤ちゃんにお母さんの歯のカルシウムがとられたり、歯の質が弱くなることはありません。

●むし歯のできやすいところ

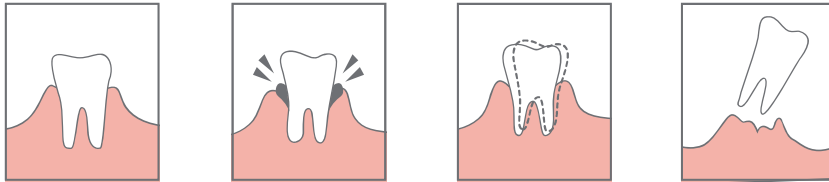


●歯周病

歯肉や歯を支えている骨などの組織が破壊される病気です。
最近では全身疾患と深い関係にあることが明らかになってきました。



歯周病の進み方



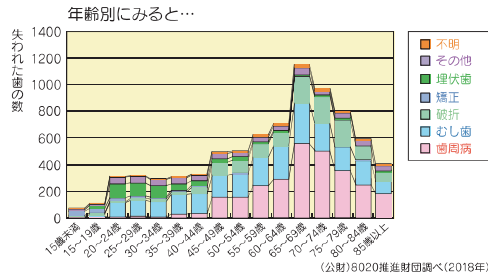
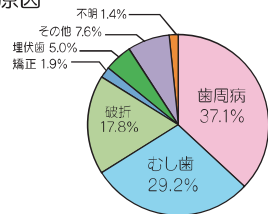
・歯肉が赤くはれる
・出血しやすくなる

・ウミが出る
・口臭がする

・歯肉が退縮して歯がのびたように見える
・冷たい氷がしみる

・歯がグラグラする
・ついに歯が抜ける

歯を失う主な原因



Q 歯垢と歯石の違いは？

A 細菌と食物からできる柔らかい沈着物が歯垢、だ液中のカルシウム、リンが歯垢と結びつきかたくなると歯石。

Q 歯をみがくと出血するのですが。

A 歯肉に炎症があると、出血することがあります。みがいて口の中がきれいになると、炎症がおさまり出血がなくなります。

アドバイス

痛みなどの自覚症状がなくても、
妊娠したら歯科健診を受けましょう。
母子健康手帳に記入してもらいましょう。

(2)妊娠中の口の中

●妊娠すると…

つわりなどの影響で歯みがきしにくい時期があります。
食事、間食の回数が増えて汚れやすくなります。
だ液が酸性になり、粘度が増します。

こんな理由でむし歯や歯周病にかかりやすくなります。

●歯の健診

健診を受ける場合は、妊娠初期、後期は避け安定期に受けましょう。
妊娠していることを、必ず歯科医師に話しましょう。

アドバイス

- 歯が痛くてもむやみに薬をのまないで、歯科医師に相談しましょう。
- 出産後もかかりつけ歯科医を決め定期健診を受けましょう。



夫婦で口の中をチェックして



●口の中の手入れ

むし歯や歯周病の最大の原因は歯垢。
毎食後、歯をみがく習慣をつけましょう。
歯・歯肉・歯並びなど、お口の状態で歯のみがき方も変わります。
歯ブラシなどの使い方は地域まもり支援センターや歯科医院で相談しましょう。

歯っぴーファミリー健診を受けましょう

妊婦とそのパートナーの方は、歯科健診、前歯のクリーニング体験及び健康づくりに関する情報提供を行う健診を、妊娠期間中に1回ずつ受診することができます。費用は1回500円です。
受診できる歯科医院など詳細はホームページをご覧ください。

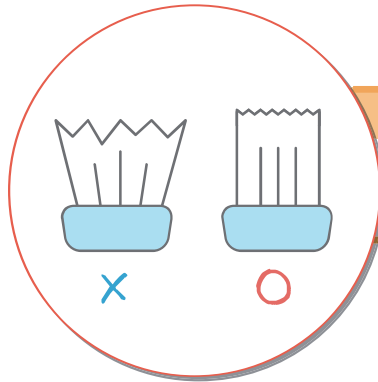
川崎市 歯っぴーファミリー健診

検索



●歯ブラシ

大きさは上の前歯2本ぐらい
毛はナイロン
かたさは「普通」
柄はまっすぐ

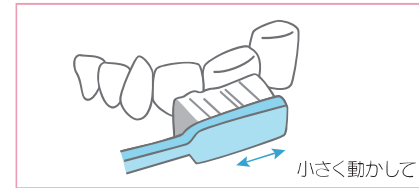


～チェック～

☆取りかえる目安は、1か月に1本ぐらい

●みがき方

スクラッピング法

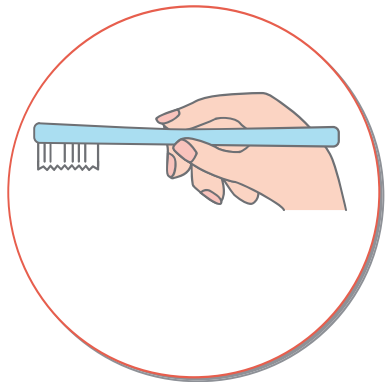


歯の面に直角に歯ブラシの毛先をあてて小さく横に振動させてみがく。

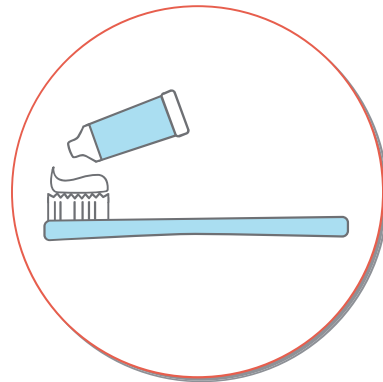
その他の口腔ケアグッズ

・糸ようじ・デンタルフロス・歯間ブラシ

●持ち方



●歯みがき剤



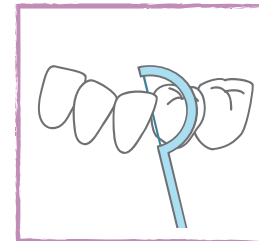
アドバイス

つわりで歯みがきが難しい場合には
●ヘッド部分の小さな歯ブラシを使う。
●歯みがき剤の使用を控える。あるいは少量にする。

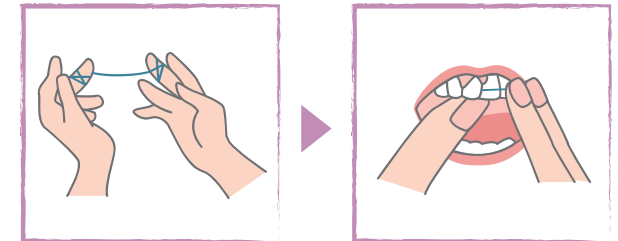
フッ化物配合歯みがき剤の効果的な使い方

- ①大人であれば2cm(1g)ほど歯ブラシにつける。
- ②2～3分間泡立ちを保つようにみがく。
- ③歯みがき剤を吐き出したら少量(10～15ml)の水で1回のみうがいをする。
- ④歯みがき後1～2時間ほどは飲食しないことが望ましい。

◎糸ようじ◎



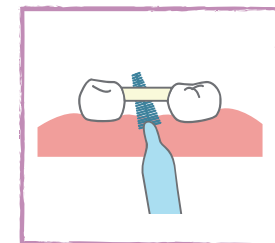
◎デンタルフロス◎



◎歯間ブラシ◎



～歯と歯のあいだ～



～ブリッジのすきま～

(3) 赤ちゃんの口の中

赤ちゃんの歯の芽は妊娠6~7週頃からたんぱく質を土台にしてつくられ、12週頃からカルシウムやリンがついてかたくなります。

乳歯はママのおなかにいるうちにほとんどが形成されるので、バランスのよい食事が大切です。

歯の成長のようす



妊娠5か月

妊娠7か月

出生時

生後6か月

生後9か月

Q 親の歯が悪いと、子どもの歯の質に遺伝しますか？

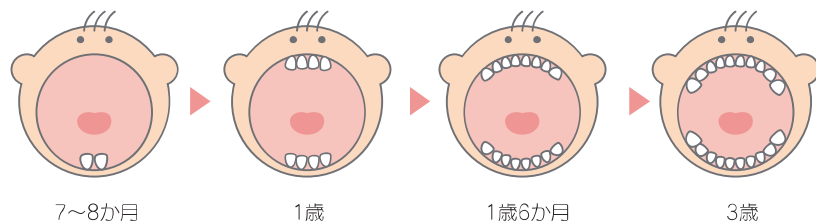
A 遺伝とはほとんど関係ありません。

● 乳歯はいつ生えるの？

生える時期や順序には個人差があります。

生後7~8か月頃から下の前歯が生えはじめ、2歳半から3歳ぐらいまでに全部で20本生えそろういます。

● 乳歯の生える順序



7~8か月

1歳

1歳6か月

3歳

Q 生まれたときから歯がある？

A 下の前歯が生えている場合(先天性歯)や真珠のような白色の粒が歯肉から浮き上がってくる場合(上皮真珠)があります。

(4) 赤ちゃんの歯を守るためには…

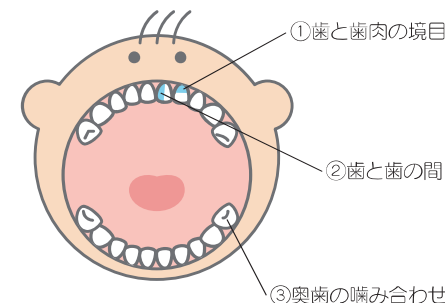
- ・家族の協力が必要です。
- ・お乳を吸うことや噛むことで口やほほ、あごの発達をうながします。
- ・上の前歯が生えたら、寝る前の歯みがきを習慣づけましょう。
- ・お誕生日になったら、歯の健診を受けましょう。
- ・水分の補給は、湯ざましやお茶にしましょう。
- ・甘党にしないように育てましょう。
- ・甘い食べものや飲みものは控えめにして与え方に気をつけましょう。
- ・保護者が食べものを口移しで与えることは、むし歯の原因菌がうつることがあるので避けましょう。

● むし歯(乳歯)のできやすい所

・上の前歯・奥歯



むし歯のできはじめ



「家族も協力して！」
習慣づけが大切

