

はっぴー
ちゃん
と学ぼう♪

歯とお口の
健康シリーズ
第3弾



かわさき健康うさぎ
はっぴーちゃん

妊 娠 中 の

歯 の 健 康



妊娠すると・・・

女性ホルモンの分泌量が増加し、口の中の環境が変化します。歯肉が腫れ、出血しやすくなることや唾液が酸性に変化することでむし歯になりやすい状態が続きます。つわりで十分な歯みがきができないこともあり、むし歯や歯肉炎にかかりやすくなっています。**妊娠期に歯科健診を受けましょう。**

よくある質問Q&A

Q.

つわりで
歯みがきが
つらいときは
どうすれば
いい？



A.



小さめの
歯ブラシを使う



歯みがき粉を少量にする
(水ブラッシングでもOK)



歯みがき粉の代わりに洗
口液などを使用する



間食はダラダラと
食べないように
(体調に合わせて)



一度に全部磨かず、磨
く部位を決めて短時間
でみがく

うがいをする
お茶やお水を飲んで
お口の中をスッキリ

Q.

妊娠中に
歯の治療を
受けても
大丈夫？



A.



主治医と相談し、妊娠して
いる旨を伝え、ついで、
安定期に受診しましょう

治療計画を歯科医師と相談し
ましょう(治療期間、麻酔や
レントゲンなど)

大がかりな治療は産後
になる場合もあります



産後は育児で時間が取
れず、受診しづらい傾
向があります。

むし歯や歯周病を予防する
生活習慣を身につけること
で、お子さんのお口の健康
維持に役立ちます。

家族でお口の健康を
保っていきましょう！