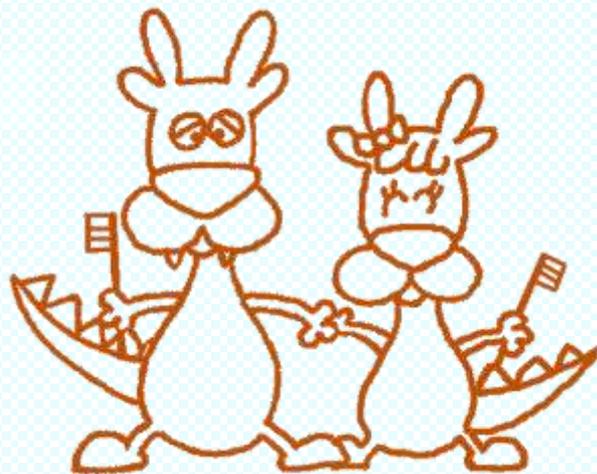


ふし・ママパパ学級

【歯の健康について】



袖ヶ浦市 健康推進課
歯科衛生士

家族の皆さんで、これから生まれてくる赤ちゃんの歯をむし歯から守りたいですね。

妊娠期のママの口を健康に保ち、安心して出産を迎えましょう。

あなたのお口は大丈夫？

セルフ
チェック

- お口の中が**ネバつく**感じがする
- 歯磨きの時に**歯ぐきから出血**することがある
- 歯ぐきに**ハシ**や**痛み**などの違和感を感じる
- 口臭**が気になる
- 歯磨きが**雑**になりがちになった
- 妊娠して**間食**が増えた
- むし歯**がある
- 1年以上歯科健診を受けてない、
または歯科医院に行っていない



妊娠して、お口の中に変化を感じていませんか？

チェックがついたら、むし歯や歯周病のリスクがあると考え、できるところから改善していきましょう。

妊娠中は
むし歯に
なりやすいつて
ホント？

赤ちゃんに
カルシウムを
取られて
歯が弱くなる？

妊娠中も
歯医者さんで
治療できる？

歯磨きが
つらいときって
どうすればいいの？



歯のトラブルは
赤ちゃんにも
影響するの？

昔は「一子得ると一歯を失う」と言われていたようですが、妊娠をすること自体が歯をもろくするようなことはありません。

母体の歯のカルシウム成分が胎児の骨に提供されることはないのですが、妊娠期はいくつかの要因が重なり、歯が溶けやすくなってしまいう（脱灰する）というのも事実ですので気を付けなければなりません。

赤ちゃんの発育には多くの栄養素が必要とされ、妊婦の食事で摂った栄養素が血液から子宮まで運搬されて胎児の発育のために使われます。

しかし、つわりや偏食などにより血液中の栄養素が不足すると、一時的に母体から栄養素が使われます。

血液中のカルシウムが不足した場合には、それを補うためにカルシウムが母体から使われますが、骨は一時的に減少したとしても細胞の働きによって再生されます。

妊娠中は
むし歯に
なりやすいって
ホント？

赤ちゃん
カルシウムを
取られて
歯が弱くなる？

妊娠中も
歯医者さんで
治療できる？

歯磨きが
つらいときって
どうすればいいの？



歯のトラブルは
赤ちゃんにも
影響するの？

口の病気(むし歯や歯肉炎)に ないやすくありません

女性ホルモンの変化

悪阻(つわり)
食べ物の変化

不十分な口腔ケア

**妊娠中から産後に
お口の中は変化をしてきます**

妊娠中はからだの変化のほうに気をとられがちで、
口の変化には気づきにくいようです。

女性ホルモンの変化（女性ホルモン分泌量の増加）により、つわりや、食べ物の好みの変化や、一度に食べられる量の減少や、一日の食べる回数の増加などがおきます。

このような生活環境の変化により、歯磨きがおろそかになりがちです。

妊娠時の口腔内の変化

むし歯に
なりやすい

歯周炎に
なりやすい

唾液の変化

口臭を感じる

酸性に傾き
口の中のネバネバを感じる

口内炎や
口角炎

妊娠初期と後期の口の中は特に酸性に傾きやすく、また唾液の減少から口の渇きや、唾液のネバつきを感じるようになります。

唾液の減少にともない口の中の細菌が増えてくる為に、妊娠中はむし歯や歯周炎になりやすいといわれています。

いままでと同じように歯磨きをしているのに「歯垢が溜まりやすくなったな。」「すっきりしないな。」と、感じる人が増えるようです。

そのほか、口内炎や口角炎ができやすくなったり、お口の臭いにも変化が起こってきます。

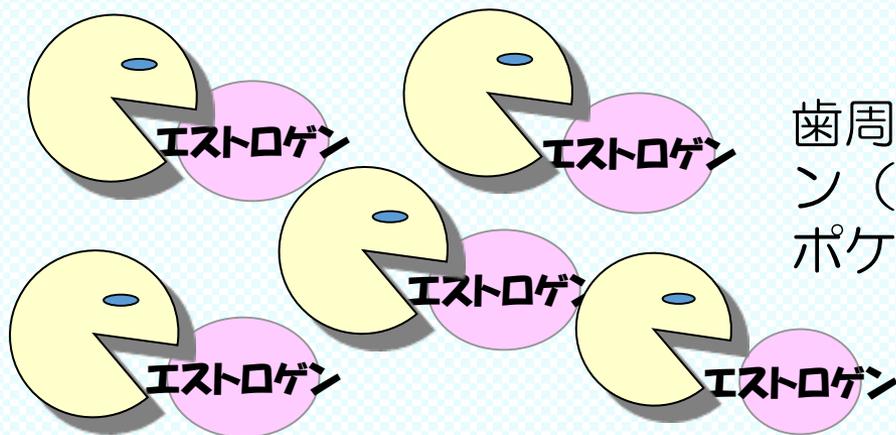
歯周炎の進行



妊娠期にかかりやすい歯周炎は自覚症状
が少ない為、気づいた時にはかなり
進行してしまっていることがあります

妊娠性歯肉炎 (妊娠初期から起こしやすい)

妊娠性エプーリス (歯肉がぷくっと腫れる良性の肉芽腫)



歯周病菌の中のP. I菌は女性ホルモン（エストロゲン）を栄養とし、歯肉ポケット内で増殖していき、歯周組織の破壊を起こしていきます。

妊娠性歯肉炎は、毎日のていねいな歯磨き（ホームケア）と、歯科医院での歯のクリーニング（プロフェッショナルケア）で改善していきますので、しっかりと取り組みましょう。

歯の中でも変化が起きています

歯根膜

歯を支えている繊維（コラーゲン繊維）が一時的にゆるむので、歯が浮いたような、噛んだ時に違和感を覚える場合があります



歯髓(歯の神経)

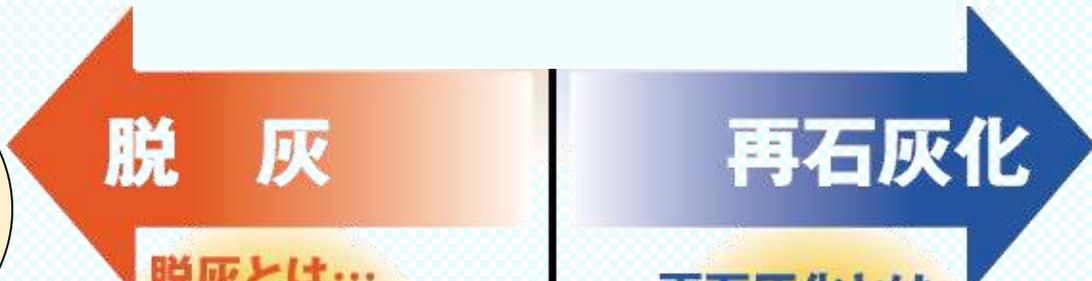
歯髓が充血することがあり、むし歯がないのに歯の痛みを感じることがあります

歯槽骨

よく噛んで食べる習慣を！

- 噛んだ刺激は、歯根膜のセンサーから脳に伝わり、食べ過ぎを防いでくれます。
- 脳の前頭前野を刺激して心を落ち着かせてくれます。
- よく噛んで食べると唾液が出てきます。唾液がよく出ることによって口が潤い、食べ物の消化を助けたり、食べ物を洗い流し、むし歯を防ぐことに役立ちます。

飲食回数とむし歯の関係



ジュース、イオン飲料、乳酸菌飲料を頻回に飲んでいる



脱灰

脱灰とは…

大事なカルシウムやリンなどのミネラル成分が歯から溶け出してしまう。

再石灰化

再石灰化とは…

唾液のカルシウムやリンなどのミネラル成分を取り入れ、丈夫な歯になることです。

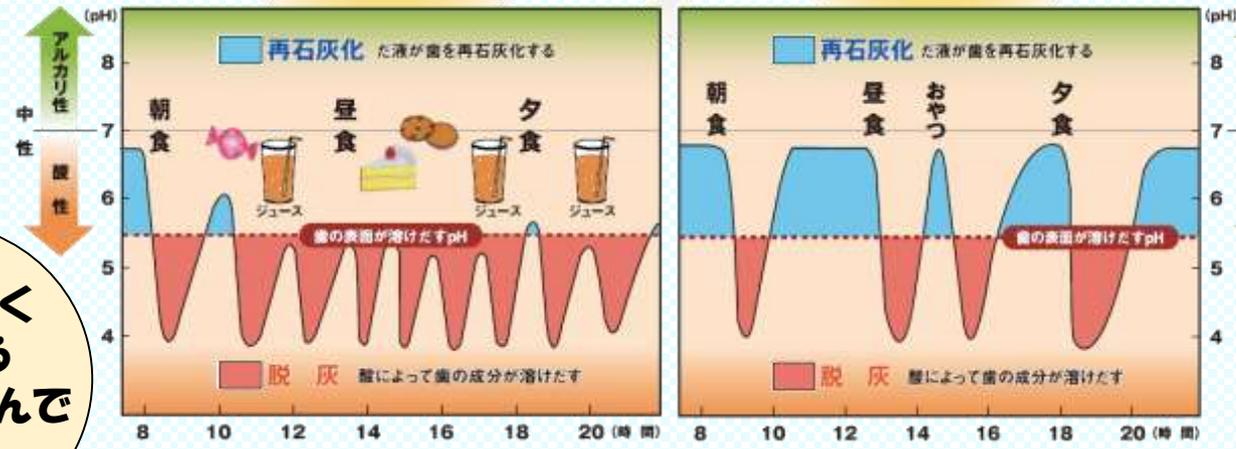
砂糖が多く含まれるおやつを好んで食べる



甘くない水やお茶にするといい

食後に歯磨きをするといい

決まった時間に飲食するといい



キシリトールでむし歯予防

むし歯予防に効果絶大
日本歯科医師会推奨



妊娠中は間食が増えがちです。
そんな時にはキシリトールガムを
噛んでみるのもいいですね。

噛むことで
唾液を
出します

ミュータンス
菌の活性を
弱くします

プラーク
(歯垢) が
付きにくく
なります

妊娠中は
むし歯に
なりやすいって
ホント？

赤ちゃんに
カルシウムを
取られて
歯が弱くなる？

妊娠中も
歯医者さんで
治療できる？

歯磨きが
つらいときって
どうすればいいの？



歯のトラブルは
赤ちゃんにも
影響するの？

まだ歯科健診を受けていない方は、是非歯科医院に行かれることをお勧めします。

その際には、母子健康手帳を提示して、妊娠中であること、妊娠何か月か、予定日がいつ頃かなどの情報を伝えて、治療の進め方などを先生や歯科衛生士に相談してください。

つわりがおさまった妊娠安定期が通院しやすい時期です。後期はお腹が大きくなり、仰向けで治療台に座っている姿勢もきつくなるでしょう。



妊娠中は
むし歯に
なりやすいって
ホント？

赤ちゃんに
カルシウムを
取られて
歯が弱くなる？

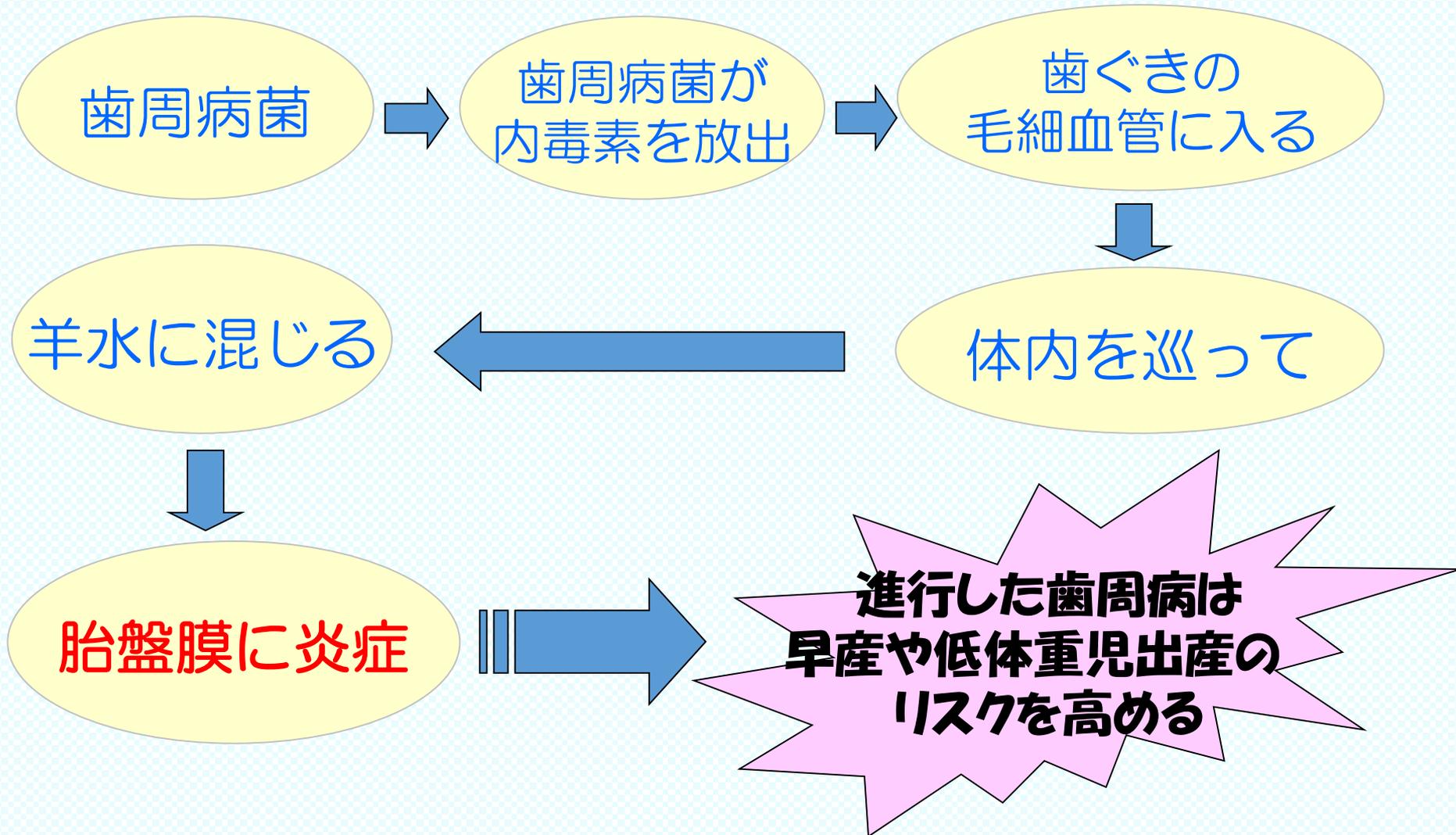
妊娠中も
歯医者さんで
治療できる？

歯磨きが
つらいときって
どうすればいいの？

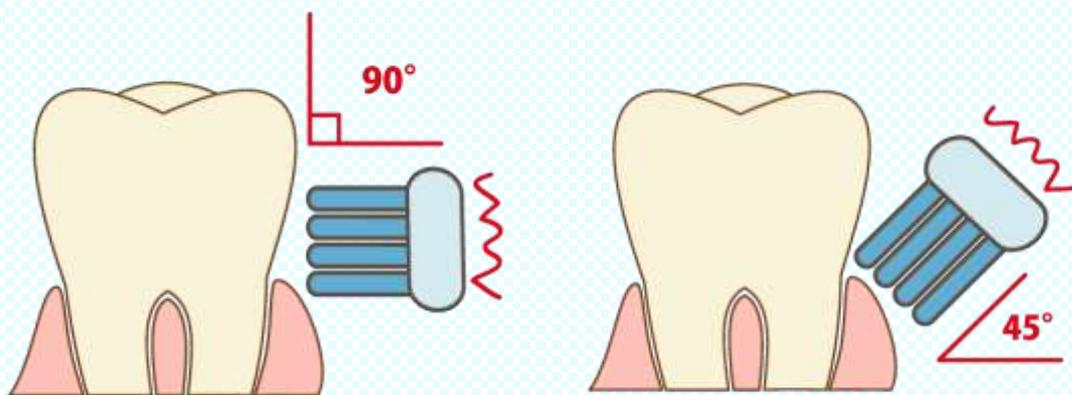


歯のトラブルは
赤ちゃんにも
影響するの？

歯周病菌が子宮・羊水へ入り込むと胎児の成長に影響してしまいます



口腔内を清潔にすることで早産・低体重児が減ってくるのがわかってきました



歯ブラシを当て、
細かく一箇所20回
くらい動かします。
磨く順番を決めると
よいでしょう。

歯の磨き方

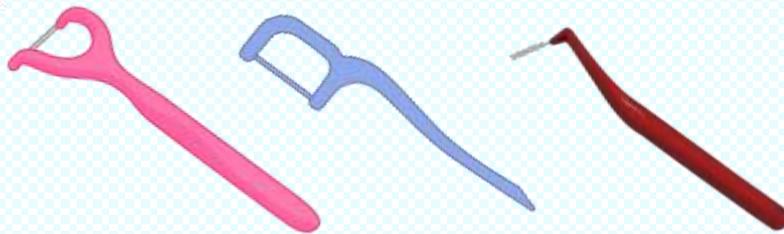
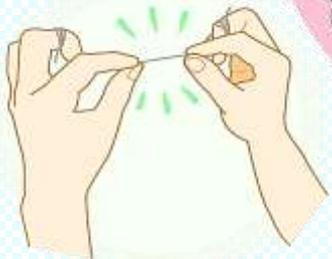
歯と歯ぐき
の境目をやさしく
時間をかけて
磨くように！

デンタルフロスなどを使って歯の間を きれいに磨きましょう！



清掃率は歯ブラシだけではたったの6割程度です。
歯ブラシが届きにくい歯の間(残りの4割)を清掃
すると効果的です。

デンタルフロス、歯間ブラシ



妊娠中は
むし歯に
なりやすいって
ホント？

赤ちゃんに
カルシウムを
取られて
歯が弱くなる？

妊娠中も
歯医者さんで
治療できる？

歯磨きが
つらいときって
どうすればいいの？

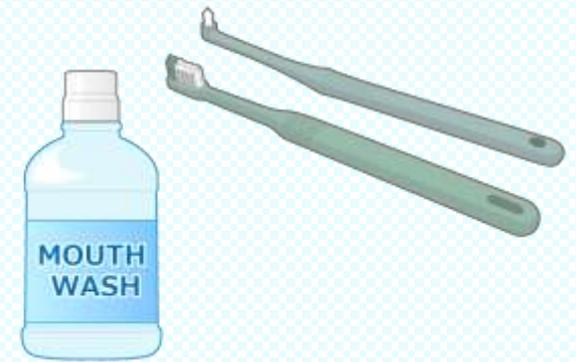


歯のトラブルは
赤ちゃんにも
影響するの？

つわいの時の対処法



- ①体調が良いときに、顔を下向き加減にして磨く
- ②歯磨剤は少量にする、または歯磨剤をつけないで磨く
- ③ブラシの部分が小さいものを選ぶ（子供用歯ブラシなど）
- ④こまめにブクブクうがいをする（水や緑茶、刺激の少ないノンアルコール洗口液など）
- ⑤キシリトールガムを噛む
- ⑥氷を舐める（口がすっきりとします、砂糖が入っていないので口に入れていても、むし歯の心配がありません）



お腹の中で赤ちゃんの歯が作られています



歯の発育に必要な栄養

- ビタミンA・・・ 歯のエナメル質の土台を仕上げる材料
- ビタミンC・・・ 歯の象牙質の土台を仕上げる材料
- ビタミンD、E・・・カルシウムの代謝や石灰化の調整役
- 良質のタンパク質・・・ 歯の基質（歯胚）の形成に役立つ材料
- リンやカルシウム・・・ 歯を硬くする石灰化の為の材料

**赤ちゃんの丈夫な歯を作る為にも妊娠期から
バランスのとれた食事を心がけるようにしましょう**

ほ乳瓶むし歯に注意!!



哺乳瓶やストロームグの中にジュースや
イオン飲料を入れて飲ませないようにして
ください。

このような習慣をつけてしまうと、むし歯
があっという間に進行してしまいます。



せっかく生えた歯がむし歯になってしまったら
悲しいですね、乳歯のむし歯を放置しておくと
永久歯の成長に影響してしまいます。

おしゃぶりが歯並びに与える影響



あごの骨の
変形がおきる

食べにくい
歯並び

しゃべり方
が悪くなる



長期間にわたり、
長い時間おしゃぶりを
使っていると、
永久歯の歯並びにも
影響してしまいます

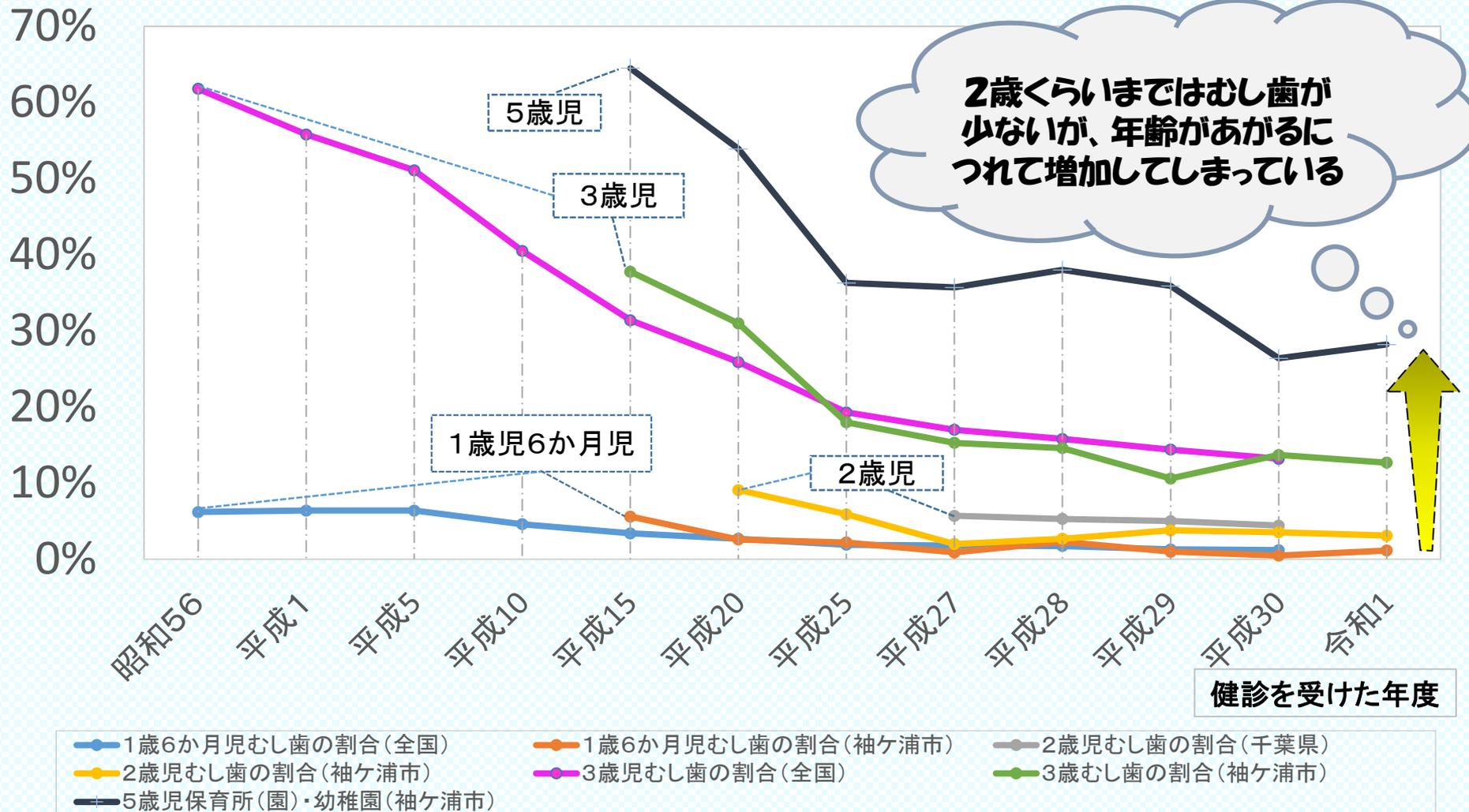


まえ歯が閉じれず
におく歯でしか噛めない
歯並び

おしゃぶりは1歳過ぎたらやめましょう

赤ちゃん時期に指を舐めたり、
指をしゃぶるのは自然のことです。
安心して見守っていきましょう。

むし歯がある幼児の割合



ママやパパが健診を受けた頃はどうかでしょうか……
平成元年の3歳児健診は約56%の幼児がむし歯でした。
お子さんにむし歯ができないように、気をつけたいですね。

フッ素(フッ化物)を上手に利用しましょう

歯医者さん
に行って
フッ素塗布

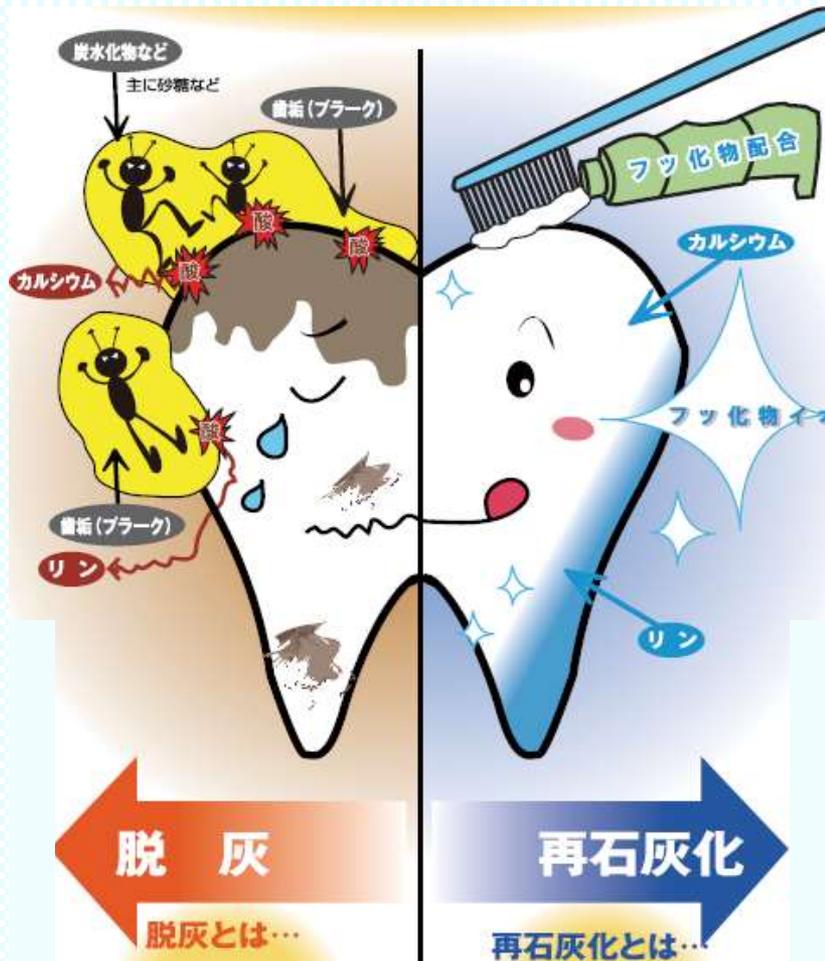


フッ素入り
歯磨き粉

4歳過ぎたら
フッ化物洗口



フッ素の3つの働き



① 歯のエナメル質と結合して
歯を強くする

② むし歯菌の活動を抑えるため、
歯を溶かす酸ができにくい

③ 溶けだした歯を元に戻す
再石灰化をする

家族で
取り組もう

マイナス1歳からの むし歯予防

子どもは親の生活習慣を
真似します

定期的歯科健診や
むし歯の治療

(むし歯菌の多くは
家族の唾液を介して
移ります)

よく噛んで食べる

食後の歯磨き習慣

砂糖の少ない
おやつ選び
キシリトールなど



**健康なお口で元気な
赤ちゃんに
会えますように**



家族みんなで8020!!