

妊娠中の歯の手入れ・子どものむし歯予防

○妊娠中は口の中も変化します

むし歯のリスクが増加します

- ・食生活の変化(1回の食事量が減り、間食が増える)
- ・唾液の性状の変化(酸性化)

歯周病(妊娠性歯肉炎等)のリスクが増加します

- ・妊娠すると女性ホルモンや歯周病菌の増加などで歯肉の炎症を進行させます
- ・歯周病は早産や低出生体重児のリスクを高めます
(歯周病が進行している場合はリスクが7倍になるとの報告があります)

○妊娠中のお口の対策

正しいブラッシングの習得

歯ブラシの選び方

- ・口に合った小さめのもの(下の前歯4本分または指1本半の幅)
- ・毛先は平らなもの
- ・かたさは「ふつう」～「やや やわらかめ」
- ・毛先が乱れたら取り替える

歯ブラシの使い方

- ・エンピツを持つように
- ・毛先を使って、毛先が寝ない程度の弱い力で、
- ・1～2本ずついいねいに小刻みに歯ブラシを動かす

デンタルフロス・糸ようじ

- ・歯ブラシの届きにくい、歯と歯の間に徐々に入れる
- ・歯肉を傷つけないように上下に動かし、汚れをこすり取る



むし歯・歯肉炎・歯周病の治療について

- ・歯科治療を受ける時期は、妊娠中期(5～7か月)が最適です。
- ・歯科医院にて妊娠していることを告げましょう(母子健康手帳を持参)。
- ・妊娠中の歯の治療は、薬の投与やレントゲン検査が十分にできないことがあります。歯科と産科の医師とよく相談しましょう。

フッ素入りハミガキ剤の使用

- ・日常的にフッ素入りハミガキ剤を使うとむし歯の予防になります。

間食の回数と内容の検討

- ・できるだけ時間を決め、間隔をあけるようにしましょう。
- ・キシリトールガムの利用: むし歯の予防効果が高まります。キシリトールの含有量が多いもの、砂糖(ショ糖)が入っていないものを選びましょう。

つわりがある時のお口のケア

- ・食後すぐでなくても体調の良い時に行う
- ・においの強いハミガキ剤を大量に使わない。幼児用などの小さい歯ブラシを使用して、空みがきをする
- ・強めのうがい(ブクブクうがい)を行う

○赤ちゃんの健康な歯をつくるには

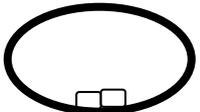
妊婦さんの健康状態が、赤ちゃんの発育やむし歯にも影響を与えます。乳歯のほとんどは妊娠中に作られ、妊娠後半になると永久歯も作られ始めます。また、歯は一度作られると、その後栄養を補給しても作り替えできません。

赤ちゃんの歯は、妊娠中に作られます

- ・赤ちゃんの乳歯の芽は、妊娠7週目くらいにできるといわれています。赤ちゃんの永久歯も妊娠3～4か月頃からでき始めます。
 - ・赤ちゃんの歯がむし歯に抵抗性のある丈夫な歯になるかは、歯が作られる時期の妊婦さんの全身状態と栄養に大きく影響されます。お母さんの健康状態が悪いと、赤ちゃんの歯が弱くなったり、むし歯ができやすい性質になる可能性があります。
 - ・丈夫な歯を作るために、歯の基礎となる良質のタンパク質（肉・魚・貝・牛乳・卵・豆類）を摂ることが大切です。
- また、カルシウム・リンを多く含む牛乳、小魚や海藻類、さらにビタミンA・D源としてレバー、緑黄色野菜や果物などをとる必要があります。

乳歯のむし歯予防

乳歯の生える時期と順番

7～8か月ごろ	1歳ごろ	1歳半ごろ	2歳半～3歳半
下の前歯が出てきます	上下の前歯が生えます。 (8歯)	第1乳臼歯が出てきます	第2乳臼歯が出て、 20歯生えそろいます
			

歯みがきを習慣づけましょう

口の中はとても敏感なので、乳幼児は歯みがきに慣れるまでは嫌がって泣いたり、逃げまわることもあり、お母さん・お父さんも苦労することが少なくありません。

○初めての歯みがきのポイント

- 1 こどもの目の前で、保護者が楽しそうに歯をみがくようにしましょう。
- 2 前歯が生えたら仕上げみがきをしましょう。
生後8か月ごろより（約1か月程度）、保護者のひざに仰向けに寝かせ、子どもの歯を観察する（歯を数える）ことから始めましょう。歯の生え方を見ながらガーゼみがきなどから始め、徐々に歯ブラシに慣れさせるようにしましょう。

- 3 歯の観察ができれば、赤ちゃん用に歯ブラシで1～2回歯に触れる練習をし、練習後はほめてあげましょう（約1か月程度）
※嫌がればすぐにやめ、できるだけ泣かせないように工夫しましょう。
- 4 歯ブラシを口に入れることに慣れてきたら、歯みがきを始めましょう。子どもの機嫌をとりながら、鉛筆を持つ持ち方で力を抜いて歯を見ながら1本ずつやさしくみがいてあげましょう。1本5秒ぐらいで十分です。
※歯をきれいにみがくことも大切ですが、歯ブラシの刺激に慣れさせ、歯みがきを好きになってもらうことが重要です。

うがいについて

うがいはかぜやむし歯の予防に効果があるので、手洗いとともにすすめていきましょう。うがいができるようになるのは、言葉を理解した2～3歳ごろからと言われています。うがいができるようになるまであせらず少しずつ練習していきましょう。

フッ化物（フッ素）の利用

生え始めの歯の表面に直接フッ化物を塗布する事によって、むし歯に強い歯となります。歯科医院等で実施されています。また、日常的にフッ素入り歯磨き剤を使って歯みがきをすることもむし歯の予防になります。

乳幼児期の食事の際の注意について

乳歯が生えてきたら、飲食物が歯の表面に残らないように気をつけてあげましょう。特に、離乳完了の頃には様々な食品を食べるようになり、歯の表面に糖分を含む食べ物のかすが残りやすくなります。甘いおやつをだらだら食べる習慣もむし歯になりやすいので、おやつは時間をきめて食べるようにしましょう。また、ジュース・イオン飲料・果汁・乳酸飲料は糖分が多く、むし歯になりやすいので注意が必要です。普段の水分補給は甘くない飲み物にしましょう。

・むし歯菌（ミュータンス菌）の感染について

むし歯菌の多くは保護者と共有したスプーンやお箸についた唾液を介して感染します。むし歯予防に大切なこの時期には、特に保護者のお口のむし歯予防に努めましょう。妊婦のうちに歯科医院でむし歯治療や定期的なクリーニングをしておくことなどが大切です。

- ・哺乳びんによる夜間授乳が1歳6か月を過ぎて続くとむし歯になりやすいです。歯科医院での定期的なチェックや指導が大切になります。



参考:公益財団法人 母子衛生研究会
「母子健康手帳 副読本」令和2年度版

令和2年7月山形市母子保健課作成