

妊娠中のママのお口

妊娠中はつわりなどの体調の変化で丁寧な歯みがきが難しく、ホルモンのバランスや食生活も変化するため、歯周病やむし歯が進行しやすい時期です。おうちの中を清潔に保つことはもちろん、つわりの時期が終わったら歯の健診を受けましょう。



●妊娠中のおくちに起こる問題

つわりで気分が悪くなり
歯みがきが
十分にできない

歯ぐきをはれたり
血が出たりする

歯石が
たまりやすい

薬やレントゲンが心配で
妊娠中に歯医者に
いくことが不安

むし歯や歯周病のリスクが高まっています!!

歯周病菌は妊娠・出産時に悪影響を与えます

ママが歯周病になると、早産や、低体重児出産となるリスクが高まります。これは歯周病で分泌される炎症物質が、子宮の収縮を誘発するためです。妊娠中は歯周病や炎症が起きやすいため、赤ちゃんのためにも、おうちの健康に気をつけましょう。



お口の健康を守るために

1) 妊婦歯科健診を受けましょう

- ※東村山市では、母子健康手帳交付時に妊婦歯科健診の受診票を交付しています。
- ※つわりがおさまったら、母子健康手帳を持って歯科健診に行きましょう。
- ※安定期(妊娠16週～28週)の受診をお勧めしています。

2) 正しい歯磨きの実践を(歯磨きのポイント)

歯ブラシは・・・?

- ・ストレートの枝
- ・植毛部は小さめ(2cm程度)
- ・硬さは普通もしくはやや軟らかめ

力加減は・・・?

- ・毛先が曲がらない程度の力で十分です
- ・歯ブラシをペングリップ(鉛筆もち)すると力が入りにくいようです

動かし方は・・・?

- ・毛先が歯の正面にあたるよう
いろいろな方向から磨いてみましょう

※補助的清掃用具を上手に使いましょう!!

- デンタルフロス…狭い歯間の清掃に適しています。
- 歯間ブラシ………広がってきた歯間の清掃に適しています。



歯ブラシの持ち方:ペングリップ(鉛筆もち)