

## 妊娠中の みなさま へ

妊娠すると歯が弱くなるという話を聞いたことがありますか？  
実は妊娠によって歯の質が弱くなるのではなく、お口全体の抵抗力が下がることでむし歯・歯周病が進行しやすくなるのです。  
妊娠中も丁寧なホームケアとかかりつけ歯科医院での健診と歯のクリーニングを心がけましょう。  
生まれてくる赤ちゃんの健康なお口につながります。

### ～妊娠中のお口の変化～

歯ぐきの奥に潜んでいる歯周病原菌は妊娠により増加した女性ホルモンをエサにして増え続けます。歯磨き中に出血しやすくなり、歯周病も進行しやすくなります。

妊娠初期は歯ブラシで気分が悪くなることもあり、歯磨きが十分にできません。歯の汚れがたまるとむし歯菌も歯周病菌も繁殖しやすくなります。

つわりで気分が悪い時に炭酸ジュースや飴・ラムネなどを少しずつ飲んだり食べたりすると口の中が酸性になりやすくむし歯菌が繁殖します。治療済の歯や親しらずは特にむし歯のリスクが高まります。

### ～対策～

出血するからと歯磨きやフロスを控えると症状が悪化します。日頃から丁寧な歯磨きとデンタルフロスをほぼ毎日使用し、歯垢をためないようにしましょう。体調を崩した時も歯ぐきの炎症が抑えられます。

歯ブラシをヘッドの小さいものにしたたり、デンタルフロスだけ使用すると口を大きく開けずすみませす。歯磨き剤の泡立ちが気になる時は洗口剤を歯ブラシにつけながら磨いてみましょう。

酸によって溶けやすくなった歯を守るためにお水かお茶を少量ずつこまめに飲みましょう。口が潤うことで歯垢がたまりにくくなりお口の中の酸を薄めて歯の修復を助けることができます。

◇妊娠中に無料で歯科健診と歯磨き指導、助産師の相談が受けられます◇

忙しくて歯科医院にしばらく行っていない、気になる症状がある、自分の歯並びに合った歯みがき方法を知りたい、デンタルフロスの使い方等・・・  
リラックスして受診できます。お気軽にお越しください。

### ～赤ちゃんが生まれたら～

産後は体力の消耗と、赤ちゃんのお世話で歯を丁寧に磨けない日が続いて歯ぐきからの出血やむし歯が進行しやすくなります。歯磨きができない時はお水かお茶をこまめに飲んだり、うがいをして汚れをつきにくくしておきましょう。

北区ではお子様の歯磨き教室や歯科健診を行っています。  
ご自身のことや、赤ちゃんのお口のことなどで気になることがあったらお住まいの地域の健康支援センター 歯科衛生士にお気軽にご相談ください。

