

妊 娠 中 の お 母 さ ん の 歯



むし歯、歯周病に気をつけて

妊娠中は唾液がねばねばしてくるので、食べかすが残りやすくなります。また、つわりなどで吐きやすくなるうえに、すっぱいものを好んで食べることも多くなるので、口の中がふだんより酸性に傾きがちです。

また、つわりの時期は一度にたくさん食べられないので、食生活もついつい不規則に。そのうえ歯ブラシを口に入れるだけで気持ちが悪くなり、歯磨きをしたくないときもあります。このようにして妊娠して口の中や生活が変化することにより、むし歯や歯周病が起こりやすくなります。

歯磨きと歯の健診を

むし歯や歯周病を防ぐのに効果的なのは歯磨きです。

食べたら歯を磨くのがよいですが、できないときは水で口をゆすいでください。比較的気分のよい時間帯には丁寧に歯磨きをして、口の中の清潔に気をつけてください。

ふだんから、定期的に歯の健診を受けることが理想です。「妊産婦歯科健康診査」は、妊娠中から産後1年未満まで無料で受診することができますので、ぜひこの機会にお使いください。

妊産婦歯科健康診査

内容は、問診・口腔内診査・口腔衛生指導です。

取扱開業歯科医院に直接予約してください。

当日、母子健康手帳別冊の受付票をご持参ください。



乳歯は胎児のときにできています

乳歯は妊娠7～10週目くらいからその芽になるものができ、妊娠4～5か月ごろには石灰化（硬い組織になること）が始まっています。石灰化に必要なカルシウムやリンはお母さんの血液中から供給されます。お腹の赤ちゃんは、お母さんの食事から栄養をとっています。必要な栄養が不足しないように、食事は規則正しく、バランスよくとるように心がけましょう。



