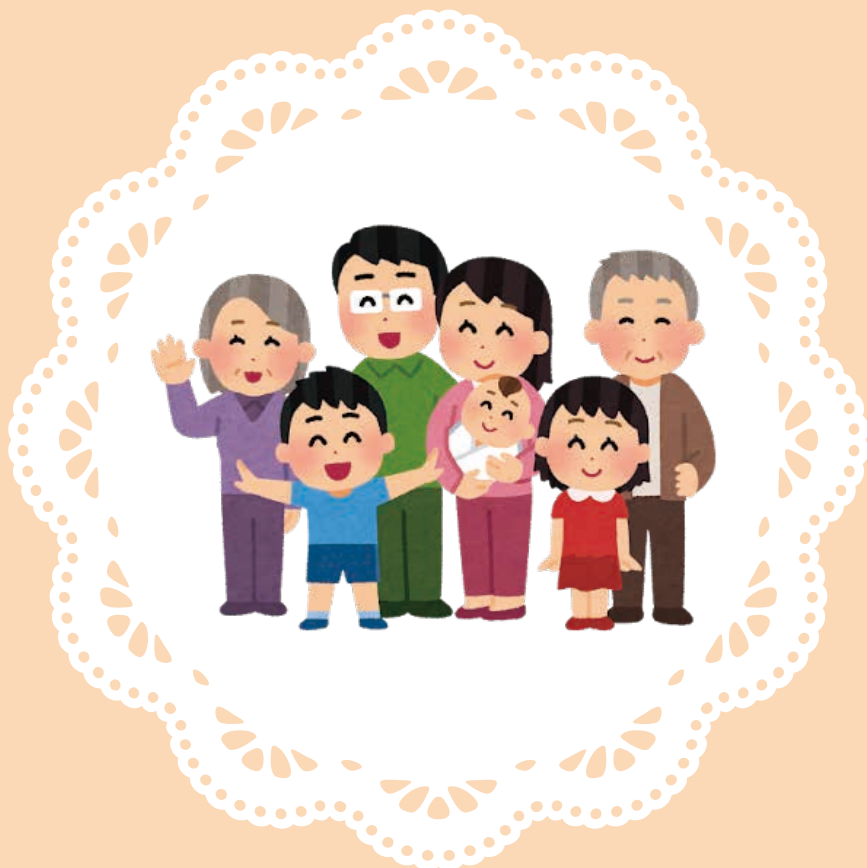


妊娠期からはじめる お口の健康

～子どものお口の健康は妊娠中から～



宮城県
宮城県歯科医師会

妊娠おめでとうございます

子どもと親の健康なお口の状態は、子どもの全身の健やかな発育と健康維持につながります。そのために、妊娠中から、生まれてきた子どもの乳歯がはえそろう頃までの、皆様には是非知っていただきたい内容をまとめました。

子どもを迎える準備として、お口の健康管理の専門家であるかかりつけ歯科医を活用しながら、家族でお口の健康を良い状態にして子育てをスタートしてください。

妊娠中のお口の変化について

妊娠すると、歯肉が赤く腫れたり出血しやすくなります。また、つわりなどによりお口の手入れが十分にできないことがあります。そのために歯肉炎がひどくなったり、むし歯ができやすくなります。

歯肉（歯ぐき）が腫れる

妊娠中は、女性ホルモンが影響して、歯肉から血が出やすくなる妊娠性歯肉炎になることがあります。また、口角炎、口内炎にもなりやすくなります。まれに歯肉が大きく腫れる場合があります（妊娠性エプーリス）。これは、お口を清潔にしておくと産後自然に消失していきます。

これらの予防には、毎日の歯みがきなどで、お口の中を清潔に保つことが大切です。

気になったら、「かかりつけ歯科医」へ相談しましょう。

健康な歯肉



むし歯ができやすくなる

つわりのある時は、歯ブラシをお口の中に入れて吐き気がして、思うようにみがけません。つわりは空腹になると強くなる傾向があり、空腹を避けるためにクッキーやチョコ等、むし歯になりやすい食べ物をこまめにとることがあります。さらに、妊娠すると、唾液の性質が変わりますので、通常よりもお口が汚れやすくなります。このような状態が続くと、むし歯ができやすくなります。

歯肉炎



出血

歯ぐきの腫れ

妊娠中のお口のトラブル対策

間食には注意が必要です

食べつわりの時期などに、糖分のたくさん入った食べ物や飲み物をたびたびお口に入れていると、むし歯の原因になります。空腹を感じた時は、キシリトール入りのガムやおせんべい等、糖分の少ないものを選んでみましょう。食べたあとは歯みがきをするか、水や洗口液での、ブクブクうがい効果が効果的です。また、つわり等で吐いてしまった時は、お口の中は酸性になって歯が溶けやすくなっています。こまめにうがいをしてサッパリさせましょう。

※食べつわり・・・お腹がすくと気持ちが悪くなるつわりのこと

歯みがきはゆったりと

妊娠中は歯肉が腫れたり出血しやすくなり、普段以上に注意が必要です。歯みがきは、食後に限らず、体調の良い時間帯や空腹・満腹時を避けた時間を選んで丁寧にみがきましょう。つわりが辛い時や安静が必要な時は、洗面所にこだわらず、座ったり横になったり、楽な姿勢でみがきましょう。入浴した時に湯船につかりながらみがくのも良いでしょう（のぼせやすいので注意！）

歯ブラシは小さめのものを

歯ブラシは大きいと、のどにぶつかり吐き気がおきます。小さめの歯ブラシですと、違和感が少ないでしょう。歯肉からの出血が多かったり、腫れている場合は、軟らかい歯ブラシを選びましょう。血が出るからといって磨かないのは逆効果です。できればデンタルフロスも使いましょう。

歯ブラシは軽く歯に当てて、細かく動かす

小さめの歯ブラシを使い、歯と歯肉の境目に毛先をあてて、細かく動かしてみがきましょう。効果的に歯垢が取れます。強い力でみがくと、きれいににならないばかりか、歯肉が下がり、冷たい水がしみてくることがあります。

歯みがき剤の使用はおこのみで

歯みがき剤はフッ化物入りのをオススメします。ただし歯みがき剤の香りや味に敏感な時は、使わなくても問題ありません。歯ブラシだけでみがきましょう。

■□これらのトラブル対策に、市町村の妊婦歯科健診を受診しましょう□■



妊娠期の栄養摂取について

妊娠中、すでに胎児のお口の中では乳歯、永久歯が作られ始めています。十分な栄養摂取により、良い歯が形成されます。

2~4
月頃

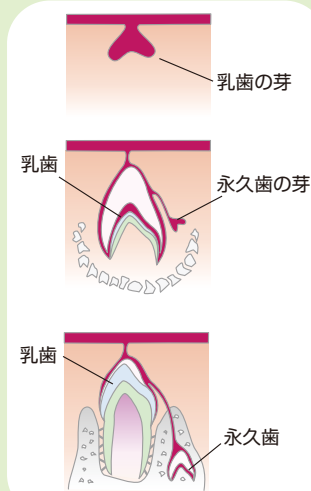
♥ 乳歯の歯胚（歯の芽）は、約7週目からでき始めます。

5~7
月頃

♥ 乳歯は4か月の後半から歯の石灰化（硬くなる）が始まります。

~お誕生

♥ 乳歯が生える準備ができました。誕生頃より永久歯の石灰化が始まります。



歯の丈夫な子どもにするためには、妊娠初期からの健康管理、バランスのとれた栄養管理がとても大切になります。

つわりなどでつらい時もありますが、調理方法や味付け、食事の回数等を工夫し、胎児の発育のためにも栄養バランスのとれた食事を心がけてください。

歯周病、喫煙には注意が必要です

妊娠中に歯周病が悪化すると歯周病菌の毒素や炎症性物質によって、早産（37週以前の出産）や低体重児出産（2,500g以下の出産）の危険性が7倍以上にもなることが報告されています。

また、妊娠中の喫煙も、胎児発育不全、流産や早産の発生確率を高め、神経発達障害を引き起こす可能性が考えられています。特に、受動喫煙（副流煙）は喫煙（主流煙）よりも多くの有害物質を吸い込みますので、母子の健康を守るためにも、家族全員の禁煙をおすすめします。



妊娠期の歯科治療について

妊娠中は、お口の中のトラブルが発生しやすく、むし歯や歯周病などの病気も、妊娠中に悪くなりやすいといわれています。

痛みや腫れ、気になる症状を感じたら、早めにかかりつけ歯科医に相談してみてください。

治療時期について

安定期である妊娠中期（妊娠16週～妊娠27週）であれば、一般的な歯科治療が可能となります（体調等を考慮したうえで抜歯も可能です）。

妊娠初期・後期は応急処置で対応することもあります。



局所麻酔



麻酔について

一般的な歯科治療で必要とされる局所麻酔は、ほぼ問題なく使用が可能です。むしろ、痛みを我慢するストレスのほうが、母子ともに悪影響をおよぼします。

エックス線撮影について

歯科用のエックス線撮影における放射線量は微量で、ほとんど心配しなくてもよい数値です。防護エプロンを着用すれば、被ばく量はほぼゼロになります。

X線撮影



薬の影響について

100% 安全な薬はありませんが、痛みや炎症などがひどい場合に我慢すると、かえって母体や胎児に悪い影響を与えることがあります。服用するときは歯科と産科の先生に相談してください。

生まれてくる子どもの歯科保健（～3歳）

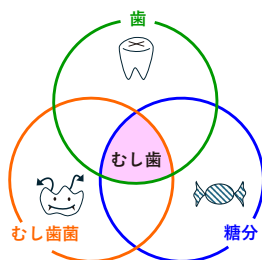
■□気になる疑問に答えます！□■

Q. むし歯はどうしてできるの？

A. 歯がはえてきてむし歯菌が付着し、甘いものなどを食べることにより、むし歯菌が酸を作って歯を溶かします。

甘いものを減らし、規則正しい食生活を心がけ、フッ化物を使ってむし歯にならないよう取り組みましょう。

日頃から家族一緒に歯みがきでお口の中を清潔に保つように心がけましょう。



Q. 歯みがきはいつからするの？

A. 歯がはえてきたら直ちに行いましょう。

初めの乳歯は8か月位にはえてきます。最初は歯ブラシによる歯みがきを嫌がることもあります。ガーゼみがきから始め、最終的には歯ブラシを使うようにしましょう。

2～3歳は乳歯の奥歯がはえそろう時期です。歯ブラシを少しずつ持たせて慣れさせながら、保護者による仕上げみがきの習慣をつけましょう。

事故防止のために、歯ブラシを持たせるときは必ず座らせましょう。



Q. 歯のみがき方と歯ブラシの選び方は？

A. 歯みがきは保護者による仕上げみがきが中心です。

寝る前の仕上げみがきはとても大切です。保護者の膝の上に子どもの頭を乗せて寝かせてみがきます。歯ブラシはできるだけ小さなものを使いましょう。歯ブラシの持ち方は、ペンを持つようにしてください。片方の指で子どもの唇を軽くめくり、唇の真ん中のひだを上からおさえて歯ブラシが当たらないようにします。動かし方は、やさしい力で1歯ずつ縦みがき、あるいは横みがきをしてください。特に上の前歯がむし歯になりやすいので裏側にも歯ブラシをかけてみがきましょう。2歳ごろから奥歯がはえてきます。みがき残しがないう、かみ合わせの溝も含めてしっかりみがきましょう。

3歳を過ぎたら頬をふくらませて、ブクブクうがいを練習してみましょう。





Q. フッ化物の役割って何ですか？

A. むし歯になりにくくする効果があります。

フッ化物は、適正な使用により歯からカルシウムが溶け出すのを防ぎ、むし歯菌の働きを弱めることが期待できます。

ただし、規則正しい食生活と仕上げみがきをしなければ、フッ化物の効果を十分に発揮することができません。フッ化物のみでは、むし歯を完全に予防することはできません。

Q. フッ化物はいつから？

A. 乳歯がはえてきたらすぐに使うことができます。

歯がはえてきたら、まずはお子さんの「かかりつけの歯医者さん」を持ちましょう。フッ化物塗布はその先生に相談してみてください。フッ化物入りジェルや歯みがき剤は家庭で使うことができます。



フッ化物による予防法の種類

フッ化物塗布

歯科医院で歯の表面に直接高濃度のフッ化物を塗る方法です。

フッ化物は、はえたばかりの歯ほど効果的です。年に数回の塗布を続けるとよいでしょう。

フッ化物入りジェル・歯みがき剤

1～2歳は米粒大、3歳以上はグリーンピース大のフッ化物入りジェルや歯みがき剤をつけて、全体をしっかりみがきましょう。

Q. 食生活で気を付けることは何ですか？

A. 食事やおやつは決まった時間に！

離乳し食事がとれるようになる1歳ころは、消化器官が未熟で1回の食事量も限られるため、「補食」としておやつの必要性があります。

間食の回数が多いとむし歯になりやすくなります。ジュースを飲んだり、菓子類などがいつも口の中に入っている状態が続くと、むし歯が出来てしまいます。おやつは、時間と量を決めて与えましょう。

嗜好性が出てくるので味付けが薄いものを与えるようにしましょう。



100%果汁・スポーツドリンクや乳酸菌飲料について

果汁やスポーツドリンク、乳酸菌飲料は身体に良い飲み物として、飲む方もおりますが、糖分を多く含み甘みが強いいため習慣化しやすいものがあります。むし歯を作る原因にもなりますので、与える回数には十分な配慮が必要です。水分補給には水やお茶などが最適です。

参考資料

「日本小児歯科学会」HP

「お母さんと子どものお口の健康！」宮城県歯科医師会

母子健康手帳に子どものお口の状態を記録しましょう

[illegible]

食事のリズムも
大切です

子どもの
歯の記録

[illegible]

健康診断書 (年 月 日実施、 歳 か月)									
姓 名	氏 名			性 別			年 齢		
期 間	診 察 科								
家族状況	居、 妻・子供			母 兄			娘・兄・弟・妹・兄弟姉妹		
1. 氏名	2. 氏名			3. 氏名			4. 氏名		
5. 氏名	6. 氏名			7. 氏名			8. 氏名		
9. 氏名	10. 氏名			11. 氏名			12. 氏名		
13. 氏名	14. 氏名			15. 氏名			16. 氏名		
17. 氏名	18. 氏名			19. 氏名			20. 氏名		
21. 氏名	22. 氏名			23. 氏名			24. 氏名		
25. 氏名	26. 氏名			27. 氏名			28. 氏名		
29. 氏名	30. 氏名			31. 氏名			32. 氏名		
33. 氏名	34. 氏名			35. 氏名			36. 氏名		
37. 氏名	38. 氏名			39. 氏名			40. 氏名		
41. 氏名	42. 氏名			43. 氏名			44. 氏名		
45. 氏名	46. 氏名			47. 氏名			48. 氏名		
49. 氏名	50. 氏名			51. 氏名			52. 氏名		
53. 氏名	54. 氏名			55. 氏名			56. 氏名		
57. 氏名	58. 氏名			59. 氏名			60. 氏名		
61. 氏名	62. 氏名			63. 氏名			64. 氏名		
65. 氏名	66. 氏名			67. 氏名			68. 氏名		
69. 氏名	70. 氏名			71. 氏名			72. 氏名		
73. 氏名	74. 氏名			75. 氏名			76. 氏名		
77. 氏名	78. 氏名			79. 氏名			80. 氏名		
81. 氏名	82. 氏名			83. 氏名			84. 氏名		
85. 氏名	86. 氏名			87. 氏名			88. 氏名		
89. 氏名	90. 氏名			91. 氏名			92. 氏名		
93. 氏名	94. 氏名			95. 氏名			96. 氏名		
97. 氏名	98. 氏名			99. 氏名			100. 氏名		
101. 氏名	102. 氏名			103. 氏名			104. 氏名		
105. 氏名	106. 氏名			107. 氏名			108. 氏名		
109. 氏名	110. 氏名			111. 氏名			112. 氏名		
113. 氏名	114. 氏名			115. 氏名			116. 氏名		
117. 氏名	118. 氏名			119. 氏名			120. 氏名		
121. 氏名	122. 氏名			123. 氏名			124. 氏名		
125. 氏名	126. 氏名			127. 氏名			128. 氏名		
129. 氏名	130. 氏名			131. 氏名			132. 氏名		
133. 氏名	134. 氏名			135. 氏名			136. 氏名		
137. 氏名	138. 氏名			139. 氏名			140. 氏名		
141. 氏名	142. 氏名			143. 氏名			144. 氏名		
145. 氏名	146. 氏名			147. 氏名			148. 氏名		
149. 氏名	150. 氏名			151. 氏名			152. 氏名		
153. 氏名	154. 氏名			155. 氏名			156. 氏名		
157. 氏名	158. 氏名			159. 氏名			160. 氏名		
161. 氏名	162. 氏名			163. 氏名			164. 氏名		
165. 氏名	166. 氏名			167. 氏名			168. 氏名		
169. 氏名	170. 氏名			171. 氏名			172. 氏名		
173. 氏名	174. 氏名			175. 氏名			176. 氏名		
177. 氏名	178. 氏名			179. 氏名			180. 氏名		
181. 氏名	182. 氏名			183. 氏名			184. 氏名		
185. 氏名	186. 氏名			187. 氏名			188. 氏名		
189. 氏名	190. 氏名			191. 氏名			192. 氏名		
193. 氏名	194. 氏名			195. 氏名			196. 氏名		
197. 氏名	198. 氏名			199. 氏名			200. 氏名		
201. 氏名	202. 氏名			203. 氏名			204. 氏名		
205. 氏名	206. 氏名			207. 氏名			208. 氏名		
209. 氏名	210. 氏名			211. 氏名			212. 氏名		
213. 氏名	214. 氏名			215. 氏名			216. 氏名		
217. 氏名	218. 氏名			219. 氏名			220. 氏名		
221. 氏名	222. 氏名			223. 氏名			224. 氏名		
225. 氏名	226. 氏名			227. 氏名			228. 氏名		
229. 氏名	230. 氏名			231. 氏名			232. 氏名		
233. 氏名	23								

1歳6か月児健康診査、3歳児健康診査は、すべての市区町村で実施されていますので、必ず受けましょう。



妊婦とその家族の健康習慣は、生まれてくる子どもの健康習慣につながります。乳幼児期に培われた生活習慣は、ライフステージにおける健康にも大きく影響を与えるため、将来を見通した健康への意識改革、生涯を通じた健康づくりが大切となります。

令和7年1月

発行者 宮城県

一般社団法人 宮城県歯科医師会

監修 東北大学大学院歯学研究科

予防歯科学分野 小児発達歯科学分野

一般社団法人 宮城県歯科衛生士会