



妊婦さんのお口のケア



妊娠中は女性ホルモンの急激な増加や食事回数の増加，生活リズムの変化，唾液量の減少などにより，むし歯や歯周病が起こりやすくなっています。

特に歯周病は歯ぐきに問題がおこるだけでなく，早産・低体重児出産の引き金になることがあります。

生まれてくる赤ちゃんのためにもお口のケアが大切です！



妊娠中の歯磨き

歯ブラシを
お口に入ると
吐き気がする場合



- 少し前かがみの姿勢になり，ヘッドが小さめの歯ブラシを小刻みに動かしながら磨く。

つわりや
体調不良などで
歯磨きが
できない時



- 水やお茶などでうがいをする。
- 洗口液を使う
- 食後にキシリトールガムをかみ，よく唾液を出す。
- 歯につきやすい食べ物や甘いものは控える。



食後でなくても
体調の良い時に
磨きましょう！



歯科医院で自分に合った歯磨きの指導を受けることをお勧めします。

妊娠中の歯科治療

歯の痛みがある時は，我慢をせず歯科医院を受診しましょう。その際，必ず妊娠していることを歯科医師に教えてください。

● 受診時期 ●

● 妊娠初期～15週（4か月）

痛みがある場合は応急処置のみにし，安定期に入ってから治療しましょう。

● 妊娠中期16～27週（5か月～7か月）

通常の治療はほぼ可能な時期です。体調の良い時に受診しましょう。

● 妊娠後期28週～（8か月）

緊急性がない場合は無理をせず，体調に合わせて産後に治療することも考えましょう。

かかりつけの歯科医院や産婦人科医とよく相談しましょう。



妊娠中の飲酒・喫煙は控えましょう

- 飲酒は胎児の発育に影響を及ぼす恐れがあります。
- 喫煙は歯周病を悪化させる要因であり，早産・低体重児出産のリスクを高めます。

ご自身の禁煙はもちろんのこと，家族や周囲の人にも協力してもらい受動喫煙も避けるようにしましょう。



赤ちゃんの歯を丈夫にする栄養素

- 歯の栄養には，タンパク質，リン，カルシウム，ビタミンA・C・Dの栄養素を含む食品をバランスよくとることが大切です。
- 偏食を減らし，栄養のある食事を心がけましょう。

