

4. 歯の衛生

1. お母さんの口を守るために・・・

『妊娠すると歯が弱くなる』！？ なぜそのようなことが言われるのでしょうか。

- 妊娠中は・・・
- ・ つわりなどで歯磨きが辛い
 - ・ 食事回数が増えてしまう
 - ・ ホルモンバランスが変化する
 - ・ 口の中の細菌に変化が起きる
 - ・ 食べ物の好みが変わる



などにより口の中の環境を良好に保つことが大変な時期になります。

歯磨きのポイント ABC

- A : 歯ブラシは「エンピツ持ち」
- B : 歯と歯ぐきの境目を磨くように
- C : 小刻みな動きで



つわりなどでしんどい時は・・・

- ☆ 気分のいい時を選んで磨きましょう
- ★ 小さい歯ブラシを利用してみましょう
- ☆ 奥歯を磨くときは大きく口を開けすぎないようにしましょう
- ★ 歯磨き剤のつけすぎには気をつけましょう

歯ブラシだけでは 約 60% しかきれいになりません

‘フロス’ や ‘歯間ブラシ’ 等の清掃補助用具を使いましょう。

***歯ブラシの交換は 1 か月が目安です！！**

フッ化物&キシリトールについて

フッ化物

歯を強くしたり、むし菌を抑制したり、歯を守る強い味方です！

フッ化物配合の



歯磨き剤がおすすめ☆

キシリトール

むし菌のもとにならない天然甘味料です。

妊娠中に食べても大丈夫☆
上手く活用していきましょう。

早産・低出生体重児の危機！？

女性ホルモンが活発になると歯周病になりやすく、歯周病になると早産や低出生体重児が生まれてくる確率が高くなるといわれています。最大の予防法は 歯磨き です。



家族みんなで歯医者へ GO！！

- ・ 家族みんなで歯の定期健診に行き、きれいな口の中にしておくことが大切です！
むし菌は人から人へうつります。きれいな口で迎えてあげましょう
- ・ 軽い出血がみられたり、少しでも歯のことで不安があるときはもちろんですが、自覚症状がなくても安定期に受診して歯石も取っておきましょう。出産後は今より受診しにくくなります。

※麻酔・X線について

局所で吸収されるため心配ありません。歯科医師・スタッフに妊娠中であることを伝えておきましょう。

安定期に入ったら、
妊婦歯科検診の受診券
(無料)を活用しましょう♪

清掃補助用具(フロス・歯間ブラシ)を使ってみましょう！！

フロス

「ホルダー付きのフロス」と「指に巻いて使うフロス」があります。

ホルダー付きのフロス

<使い方>

- 1、歯と歯の間に前後に小さく動かしながら挿入します。
- 2、歯の側面に沿って2～3回、ゆっくり上下に動かしましょう。

指に巻いて使うフロス

<使い方>

- 1、約40cmに切ります。
- 2、左右の中指に巻き付け、指と指の間を1～2cmの長さにして固定します。
- 3、歯と歯の間にゆっくりと前後に小さく動かしながら挿入します。
- 4、歯の側面をこすりながら上下に2～3回動かします。

★フロスを持っていない指などを、顎などに「固定」すると、細かく動かすことができ、やりやすくなります。

歯間ブラシ

サイズの選び方

歯間ブラシには様々なサイズがあります。

無理なく(抵抗なく)歯間部に挿入できるサイズを選びましょう。

<使い方>

- 1、歯と歯の間に挿入し、歯面に沿わせて前後に2～3回動かします。
★歯ぐきを傷つけないように角度に気を付けましょう
- 2、使用後は流水ですすぎ、風通しの良い場所に保管しましょう。

* 定期健診の際に、歯科医院で相談してみましょう。

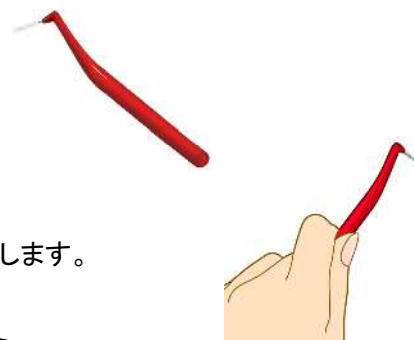
洗口液も上手に活用しましょう

歯みがきにプラスして洗口液も使うと効果的☆

つわりで歯みがきが難しい時なども洗口液を活用しましょう。

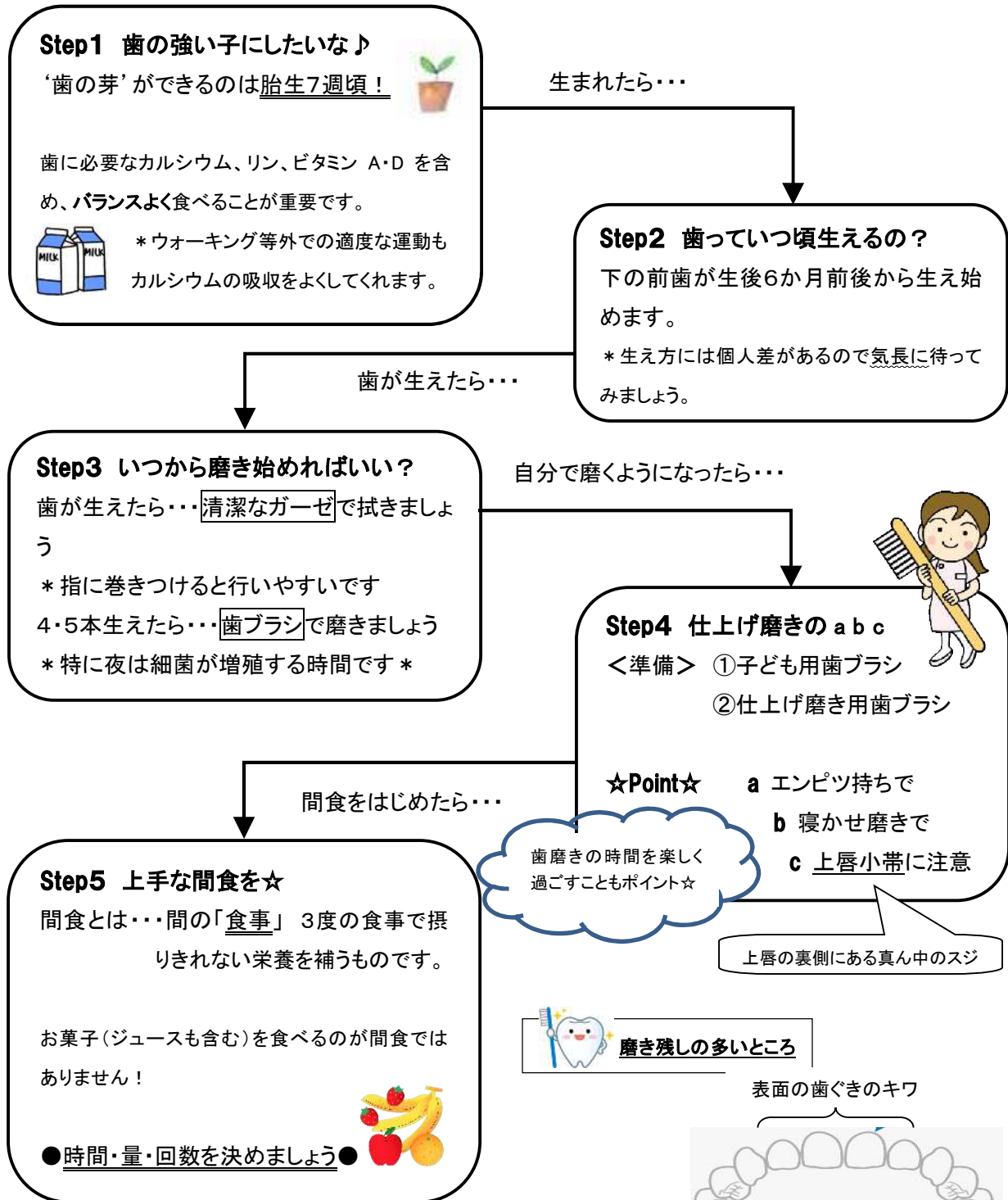
妊娠中はノンアルコールで“医薬部外品”がおススメ！

薬効と使い方は商品により異なるので使用方法を確認しましょう。



2. 赤ちゃんの口を守るために・・・

～早く学んで損はない！むし歯予防について～



生涯 口からおいしく食べるために・・・元気に大きく成長するために・・・ ぜひ知っておいてくださいね♪

清涼飲料水に含まれている糖分量はどれくらい？

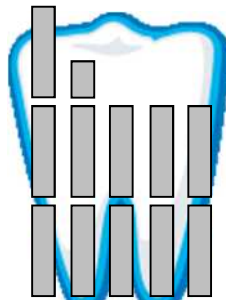
100mlあたりでは・・・

フレーバー飲料水（もも）



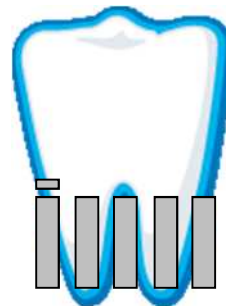
4.8g

炭酸飲料

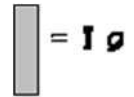


11.4g

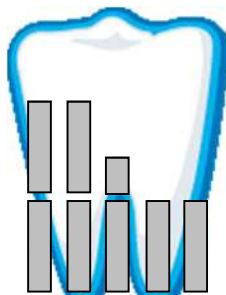
スポーツドリンク



5.1g

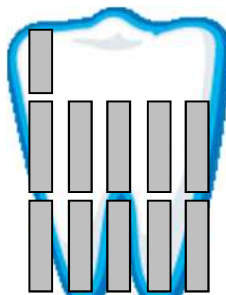


野菜ジュース



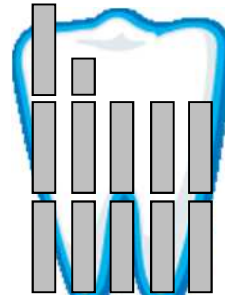
7.4g

100%オレンジジュース



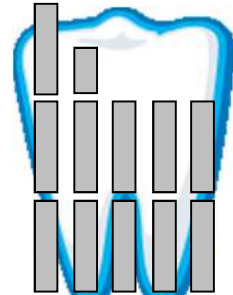
10.7g

100%りんごジュース



11.4g

乳酸菌飲料

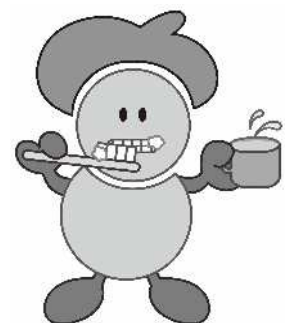


11.5g

(1本70ml中)

☆むし歯にならないために・・・

- ・ 清涼飲料水を水がわりにしないようにしましょう
- ・ 食事の前には飲ませないようにしましょう
- ・ 買うときは表示をよくみましょう
- ・ 毎日飲む習慣をつけないようにしましょう



西宮市食育・健康づくりマスコット
みやちゃん

5. タバコ・お酒の害

タバコ・お酒はやめましょう



☆妊婦の喫煙・飲酒は、母体だけでなく胎児にも重大な影響を及ぼします。

<妊婦がタバコを吸うと…>

1. ニコチンが体内に吸収され、全身の血管を収縮させます。
→母体から胎児に供給される酸素や栄養が減ります。
2. 一酸化炭素が胎盤を通して胎児に移行します。
→胎児の各器官へ酸素が運ばれにくくなります。
3. 食欲が低下します。
→母体の栄養が不足しがちになります。

低体重児になったり、
流産・早産・死産が
起こりやすくなります！

<タバコの煙には2種類あります>

タバコの煙には、喫煙者が直接吸い込む煙(主流煙)と、火のついた部分から出る煙(副流煙)があります。

→有害物質は主流煙よりも副流煙の方に多く含まれます。有害物質は吐く息や服に残っています。

周囲の人にも妊産婦・乳幼児のそばでタバコを吸わないよう協力してもらいましょう！

乳幼児突然死症候群(SIDS)で亡くなる危険が高まったり、喘息・気管支炎・肺炎・浸出性中耳炎の発症率が高くなると言われています。

<加熱式タバコについて>

タバコと同程度のニコチンが含まれています。煙や蒸気が目に見えなくても、臭いが少なくても受動喫煙が起こります。

☆直接吸い込む主流煙より、火のついた部分から出る副流煙の方が有害です。

産まれてからも、タバコの煙は子どもに吸わせないでください。

<妊婦がお酒を飲むと…>

1. アルコールは、胃から吸収され血液中に入り、胎盤を通り抜けて胎児の血液中に入り込みます。
→胎児の発育・脳の発達に悪影響を及ぼします。
2. 妊婦が多量飲酒すると、胎児性アルコール症候群の起こる可能性があります。
→低体重・顔などの異常・中枢神経の問題や障害を引き起こす可能性があります。

☆授乳中もアルコールは控えましょう。

母乳は、お母さんの血液から作られます。アルコールを飲むと血液中に吸収されるため、母乳の中にもアルコール成分が含まれます。