

出産前から取り組みたい 子どものむし歯予防



おなかの中では
すでに赤ちゃんの歯が
出来はじめています。

あかちゃんの歯は、出来はじめています！？

赤ちゃんの歯は
妊娠7～10週頃から
出来はじめています！

歯の石灰化に必要な
ビタミンDをふやすには
適度な日光浴も効果的

健康な歯を作るために
カルシウムやリンだけではなく、
タンパク質やビタミンも
バランスよく食べてね！



妊娠中は、お口のトラブルがおきやすい！

むし歯や歯周病など

歯肉が腫れる

歯肉から出血しやすい

女性ホルモンの変化により
唾液が減る、ネバネバする

食生活の変化で
食べる回数が増える
他に炭酸が飲みたい、甘いものが食べたいなども

つわりで歯みがきができない



プラーク(細菌)が増えやすい。

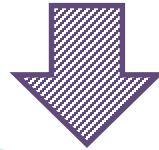
「プラーク」って何？

プラーク（歯垢） = **細菌**のかたまり

歯の表面についている白いよごれ

ねばねば

やわらかい



- ・食べかすではありません。
- ・うがいではとれません。

むし歯や歯周病をひきおこす原因

妊娠すると口の中も変化し、むし歯や歯周病にかかりやすくなります。

お口について、こんなことはありませんか？

- 口の中がネバネバする
- 歯が痛んだり、しみる
- 歯ぐきから血が出る
- 歯ぐきが腫れる
- 口がかわく
- 口臭がある



初期のむし歯や歯周病は自分では見つけにくい

妊婦歯科健診をおすすめします

妊婦歯科健診のすすめ

浦安市民
妊娠中
1回無料!!

母子健康手帳「別冊」に
受診券が入っています。

母子健康手帳に

歯周病は早産等の原因
となることがあるので注意し
歯科医師に相談しましょう。

とあります。

歯医者さんにGo!



妊娠中と産後の歯の状態

初回診査 年 月 日

妊 娠 週

要治療の 歯 なし

むし歯 あり (本)

歯 石 なし あり

歯肉の 炎症 なし あり (要指導) あり (要治療)

特記事項

施設名は 担当者名

歯の状態記号：健全歯 / むし歯 (未処置歯) C 処置歯 O 喪失歯 Δ

8	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	7	8	妊娠・産後 週	
8	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	7	8	歯 石	なし あり
特記事項																歯肉の 炎症	なし あり (要指導) あり (要治療)
年 月 日 診査 施設名又は担当者名																	
8	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	7	8	妊娠・産後 週	
8	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	7	8	歯 石	なし あり
特記事項																歯肉の 炎症	なし あり (要指導) あり (要治療)
年 月 日 診査 施設名又は担当者名																	

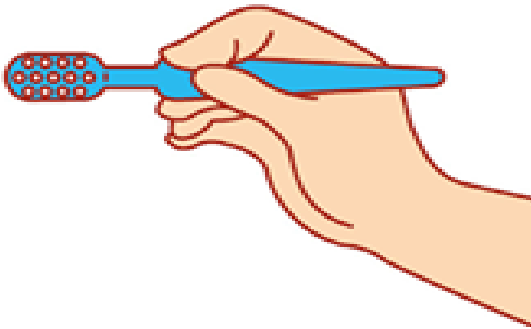
※むし歯や歯周病などの病気は妊娠中に悪くなりやすいものです。歯周病は早産等の原因となることがあるので注意し、歯科医師に相談しましょう。
※歯科医師にかかるときは、妊娠中であることを話してください。

～プラーク（細菌）を減らす①～

基本的な歯のみがき方

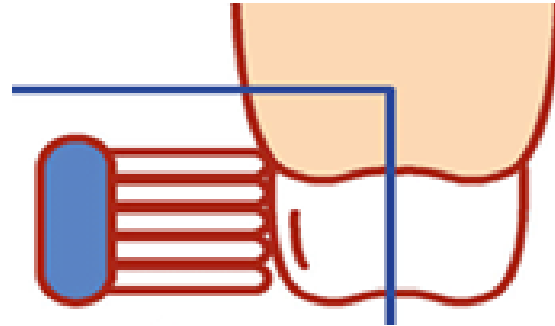
持ち方

鉛筆を持つように
3本の指で持つ



あて方

毛を歯の面に
直角にあてる



動かし方

軽い力で横に
小さく動かす

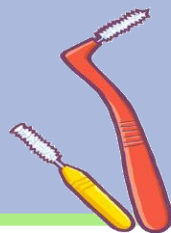


～プラーク（細菌）を減らす②～

歯と歯の間は、歯ブラシだけではきれいに出来ません。



歯間がせまい所
デンタルフロス

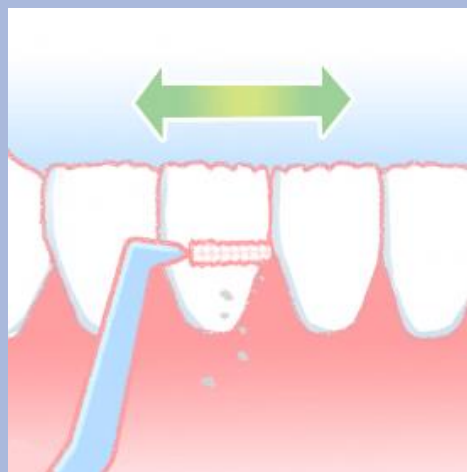


歯間が広い所
歯間ブラシ



歯ブラシが
入りにくい
細かいところ

部分みがき用



つわりの時のみがき方



食後すぐに歯みがきできない場合は
とりあえずうがい。

リラックスできる時間、例えばお風呂
に入りながら歯みがきしてみる。



歯みがき剤は、無理に使わなくてもOK。

香りや泡が気になる場合は、香料控えめのジェルタイプがおすすめ。



むし歯の原因菌は身近な人から、赤ちゃんに伝わる

生まれたての赤ちゃんの口の中には、原因菌はいませんが、歯が生えてきたら住みついてきます。

周りの人が、口の中を清潔にしておくと、 赤ちゃんのむし歯予防につながります！

歯医者で受ける
クリーニングは
効果的よ。



歯医者は、
5年位行って
ない…

むし歯は
なおさない！

おわり

ご相談等は、お気軽に母子保健課へ

電話 047-381-9058

FAX 047-381-9083

祝日・年末年始を除く月～金曜日 8:30-17:00

