

ママとあかちゃんのお口の健康について



ママがむし歯になるとあかちゃんもむし歯になるリスクが高まります。
あかちゃんがお腹にいる「マイナス1歳」からしっかりとケアをしていきましょう！



＜妊娠中にできること＞

妊娠中によく起こるお口のトラブル

歯肉のはれ
や出血

知覚過敏

歯や歯肉
の痛み

口の中が
乾く

つわりで
歯みがきが
できない

対策① 自宅でのセルフケア

- ＊食後の歯みがきやうがいをこまめにしましょう
- ＊ヘッドの小さな歯ブラシがおすすめです
- ＊つわりなどでみがけない時はブクブクうがいをしましょう
- ＊糖分の多い飲食物や酸性食品をだらだら食べるのは控えましょう

対策② 歯科医院でのプロケア

- ＊つわりがおさまる4～5ヶ月頃に歯科検診を受けましょう
- ＊治療が必要な場合は体調の安定した妊娠中期に済ませるのが理想です。

＜赤ちゃんが生まれたら＞

むし歯は感染症

生まれたばかりの赤ちゃんの口の中にはむし歯菌はいません。キスや口移し、大人が使った箸で食べさせることで赤ちゃんにむし歯菌を移してしまうことがタリいのです。まず周りの大人がむし歯菌を減らしておきましょう。

- 対策 出産後のむし歯予防
- ① むし歯や歯周病は早めに治療！
 - ② 日常の歯みがきをていねいに！
 - ③ 定期検診を受けましょう！

乳歯のむし歯も要注意！

乳幼児は飲食回数が多し上に乳歯は永久歯と比べてたいへん弱く、むし歯になりやすいです。乳歯は永久歯が適切な位置に生えるように導く役割があり、失われると将来ガタガタな歯並びになってしまうこともあります。

赤ちゃんの歯みがき

乳児期

舌に白っぽいカスがたまります。ぬるま湯で湿らせたガーゼで拭きとってあげましょう

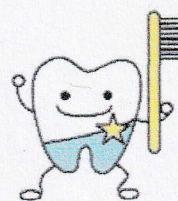
生後7～8か月頃

前歯が生えてきます。乳児期と同じようにぬぐいます。かみ合う面を食入りに！

1歳頃～

歯ブラシを持たせてみましょう。ブラシに慣れたら保護者の方がみがいて下さい。

初声歯科新聞



第39