

## （ 妊婦歯科健診を 受けましょう ）

妊娠期は「つわり」などで歯や口の清掃が不十分になったりホルモンバランスの変化などで、歯周病やむし歯になりやすい状態となります。

また、重度の歯周病により早産・低体重児出産のリスクが高まる可能性も報告されています。ママと赤ちゃんの健康のために歯科健診を受けて、お口の健康管理をしましょう。



## （ あなたのお口の状態を チェックしてみましょう ）

- 歯磨きの時、歯肉から出血する
- 歯や歯肉の痛みがある
- 口がネバネバしたり口臭が気になる
- つわりで歯磨きがしにくい
- 間食や食事の回数が増えた

この項目は妊娠期のお口の健康に関係しています。  
お口の変化を早めに見つけ、かかりつけ歯科医に  
相談しましょう。



## 赤ちゃんのための ママの健口ライフ

おなかの赤ちゃんも  
きれいなお口のママが  
好き



## （ 妊娠期の歯科治療 ）

妊娠中でも歯の治療は可能です。通常の治療は体調が安定している妊娠5カ月～7カ月に治療するのがおすすめです。また、治療を受ける際は妊娠していることを歯科医師に伝えましょう。

## （ 妊娠中のお薬について ）





妊娠中の投薬は控えますが治療上必要な場合は安全なお薬を処方します。不安、心配がある場合は歯科や産科の主治医に相談しましょう。

## （ レントゲン撮影について ）

歯科でのレントゲン撮影は腹部から離れており、また、エックス線から腹部や胸部を保護するエプロンを着けて撮影するので、心配はありません。

（ 妊娠期はむし歯や歯周病の  
リスクが高くなります。  
適切なお口のケアをしましょう ）

### 妊娠期のお口のケア

-  気分の良い時間を選んで、1日1回は丁寧に歯磨きをしましょう
-  歯ブラシはヘッドの小さなものを使い小刻みに動かして磨きましょう
-  歯磨き粉（液）は少量にして味や香料の強いものは避けましょう
-  どうしても「つわり」などで歯磨きが辛い時は、強めのうがいしましょう

歯間ブラシやデンタルフロスなどの清掃補助用具を使ってすみずみまで丁寧に歯磨きをしましょう。



（ 赤ちゃんの歯（歯胚）は  
妊娠7週目から作られ始めています ）

赤ちゃんのために特に良質な蛋白質や適量のカルシウム、ビタミン、リン、フッ素などを含んだ食物をバランスよく摂るように心がけましょう。

### 歯の発生

