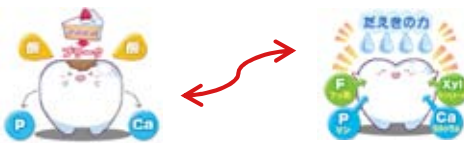


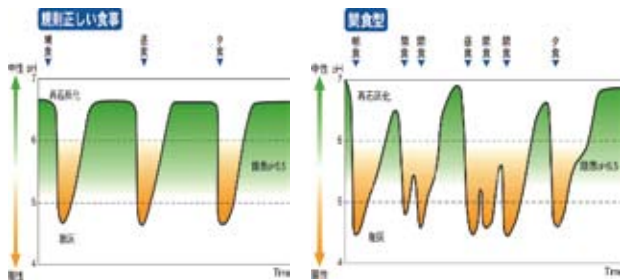
脱灰と再石灰化

糖分を含む食物を摂取するとお口の中が酸性になり、歯の表面からカルシウムやリンがとけてスカスカになります→この状態を「脱灰:だっかい」といいます。



唾液や、フッ化物の力によって、口の中が中性にもどると「再石灰化:さいせっかい」して健康な歯に戻ります。

図に示すように、食べる回数が多いほど、ダラダラ食いであるほど、酸性になる時間が長いので、口の中はむし菌になりやすい環境にさらされます。



つまり、歯みがきをせずに寝たり、寝る前に糖分を含んだものを飲食すると、むし菌が進行する可能性が非常に高くなるのです。



FAQ

妊娠したら赤ちゃんにカルシウムをとられて歯がボロボロになるの？

赤ちゃんのせいではありません。ボロボロになるのは、妊娠中のお手入れが悪くてむし菌や歯周病になるからです。ママのお口のお手入れを正しく実践することと、栄養バランスの良い食事をとることを心がけましょう！

妊娠中でも、歯の治療は受けられますか？

安定期(妊娠5~7ヶ月)には通常通り治療を受けられます。ご自分の状態が安定しているかどうか分からないときは産婦人科の先生に歯科治療を受けてもいいような状態かどうか尋ねてください。

タバコを吸っても大丈夫なの？

喫煙すると、歯にヤニがついたり、口臭の原因になりますし、歯周病にかかりやすく、重症化しやすくなります。また進行しても治りにくいことが分かっています。赤ちゃんへも悪影響ですので、禁煙しましょう。

禁煙時には、むし菌にも注意しましょう！

口寂しから、「あめ」「ガム」を長時間食べていることがあるようです。これではむし菌になる危険性が高くなります。

- ①むし菌になりにくい甘味料を選びましょう。(できればキシリトール100%のもの)
- ②だらだら食べないように注意しましょう



赤ちゃんはいつから歯磨きをするの？

歯が生え始めたら最初はガーゼなどで拭いてあげましょう。歯ブラシが握れるようになったら、口にくわえさせてください。歯ブラシの感覚を覚えさせることが大切です。正しいブラッシング方法については、かかりつけ歯科医院で指導を受けてください。

寝る前にスポーツドリンクを飲ませてもいいですか？

スポーツドリンクのpHは3.4~3.6と低いので、常飲すると歯の表面に脱灰が起こりやすくなります。清涼飲料水や果汁も同じです。寝る前に飲ませるのは控えましょう。



赤ちゃんのお口の健康は保育者のお口の状態に影響されます。かかりつけ歯科医院をもって家族みんなで口腔の健康を保ちましょう。

これからママになるための 健口づくり



ママとこれから生まれてくる赤ちゃんが
いきいきした明るい将来を築いていくために、
歯科保健を通じてさまざまな健康づくりの情報を提供します

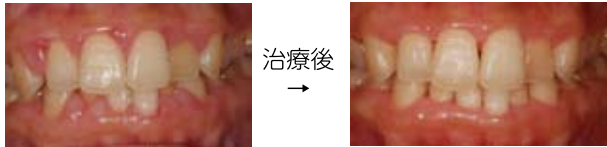
長崎県
長崎県歯科医師会

妊娠中に気をつけたいこと

妊娠すると、歯ぐきが腫れたり
出血したり、むし歯ができることがあります

これは、卵胞ホルモンや胎盤ホルモンを栄養源とする歯周病菌が存在することや、つわりで生活習慣が乱れたりブラッシングがしづらくなることから歯肉炎やむし歯が起こりやすくなるのです。

妊娠性歯肉炎



歯周病のある妊婦は歯周病のない妊婦に比べて早産や低体重児出産の危険性が高いというデータがあります

ママのお口の健康はとっても大切!

むし歯菌や歯周病菌はスプーン、箸、コップなどを通じてママから赤ちゃんへうつってしまいます

だから……



妊産婦健診を受けましょう

自治体によって費用の負担額は異なります。
詳しくはかかりつけ歯科医院にお問い合わせください。

おなかの中で赤ちゃんの歯がつくられます



胎生7週目頃には乳歯ができ始め、味を感じる機能も形成され始めます。

胎生4ヶ月目頃には永久歯ができ始め、石灰化が進みます。

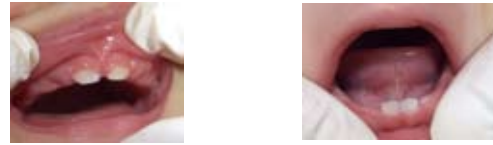
出産後に気をつけたいこと

乳歯は、生後6ヶ月頃から生え始めます。
その役割は非常に重要で、永久歯の生えるスペースの確保(よい歯並びを育てる)とともに、顔の成長、食べることや発音などの発達にも大きな影響を与えます。

また、いつまでも母乳や哺乳瓶での栄養が続いていると「食べる機能」の発育が遅くなります。
奥歯が生えてきたら(1歳ころ)卒乳を考えましょう。



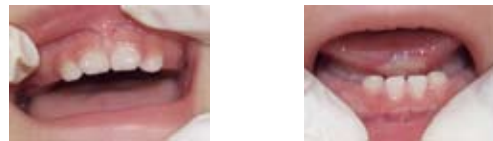
離乳食のすすめかた



6ヶ月頃：上下の前歯が生え始める

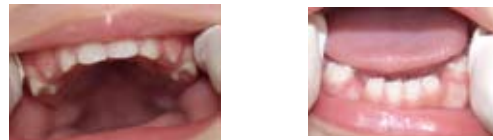
舌が前後に動くようになり、飲み込めるようになるので汁物やジュースなどをあげるとよいでしょう。

唇の感覚を養う時期なので、哺乳瓶でなく、スプーンを使いましょう



12ヶ月頃：上下の前歯4本が生えそろ

舌を上下に動かして、押し潰すことができるようになるので豆腐などドロドロしたものをあげるとよいでしょう。



18ヶ月頃：上下の第一乳臼歯が生える

左右の奥歯に食べ物をもっていく、「噛む」練習を始めるので指で潰せる硬さのものをあげるとよいでしょう。

この時期の状況が、食べ物の好き嫌いを作ります



24ヶ月頃：上下の第二乳臼歯が生えて乳歯の歯並びが完成
「食べる習慣と機能」を育て熟成していく時期です。大人と同じ食形態でよいですが、味覚を育てるために味は薄めにしましょう。

むし歯のない健康なお子さんに育てましょう

どうやってむし歯になるの?



むし歯の予防方法は?

歯の質を強化するには…

赤ちゃんのためにも、妊娠中からバランス良い食事をとって歯の質を強化しましょう。

(タンパク質・カルシウム・リン・ビタミン類をとりましょう)

歯が生えたらフッ化物を利用するのもよい方法です。

(フッ化物入り歯磨剤・フッ化物スプレー)

むし歯菌に対しては…

生まれたばかりの赤ちゃんのお口の中にはむし歯菌はいません。ママのお口から感染することが多いのです。むし歯が多いと、その危険性が高くなりますので、赤ちゃんの回りのご家族は、歯科医院を受診して早めにむし歯を治療するとともに、正しいブラッシング方法を身につけましょう。

糖に対しては…

甘いものをだらだら食べさせていませんか?

食生活習慣を見直しましょう。



おやつは時間と量を決めて

3度の食事できれいな栄養を補うのがおやつです。甘いものに偏らないようにバランスよく与えましょう。