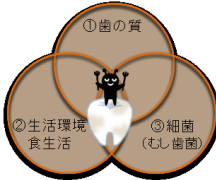


母親学級「ママと赤ちゃんの歯・口の健康」

～妊娠中に起こりやすいお口のトラブル～

妊娠中は、つわりや女性ホルモンの急激な増加などの影響で、食事回数の増加や、寝不足などの生活リズムの変化、また、唾液量の変化などが起こり、お口の中は妊娠前に比べてむし歯や歯周病が発生・進行しやすい環境となります。

むし歯のリスクとその対策

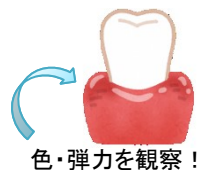


3つの条件が揃い、その時間が多いほど、むし歯になりやすくなります。それぞれの条件に対しての対策を普段の生活の中に取り入れましょう。

条件	対策
①歯の質	歯みがきを十分に行い汚れを落とす。歯の質を強くする。(フッ素配合歯磨剤・フッ素塗布)
②生活環境・食生活	甘いものを控える。食事の間隔をあげ、ダラダラ食べ・飲みをしない。
③細菌(むし歯菌)	定期的に歯科健診に行き、予防、早期発見・治療につなげる。細菌が好まない口腔環境を維持する(①・②の徹底)

歯周病のセルフチェック

- 歯みがきの時に出血する
- 歯肉が赤く腫れ、プヨプヨしている
- 口臭が気になる
- 歯や歯肉がむずがゆい時がある
- お口の中がネバネバする



妊娠中に重度の歯周病をそのままにしておくと、早産や低体重児出産の原因になるとも言われています。

一つでもチェックがいたり気になる所があれば、歯科医院へ受診し、生まれてくるお子さんのために、お口の健康に気を付けましょう。

～歯科健診・治療の目安と、よくある質問～



妊娠初期

治療は緊急時をのぞき、なるべく避けたい時期です。つらくない程度にホームケアを行い口腔内環境を整えましょう。

妊娠中期

歯科健診を受けましょう。治療も比較的安心な時期です。歯科医師とよく相談し、治療計画を進めましょう。

妊娠後期

治療は緊急時をのぞき、なるべく避けたい時期です。負担になるような無理な治療や健診はなるべく避け、出産後に再開できるよう、歯科医師とよく相談しましょう。

Q1 虫歯の治療は受けても大丈夫？

必ず妊娠している旨を伝えてください。

安定期(16～27週)が適当です。また局所麻酔は、局所で吸収・分解されるため、通常量であれば問題ないと言われています。ですが、痛みや重症度・緊急度によってその対応は異なります。

医師・歯科医師と良く相談して、治療計画を立てましょう。

Q2 歯科治療のレントゲン撮影は大丈夫なの？

歯科レントゲンの放射線量は、1年で受ける自然放射線量の1/100程度と言われるほど微量です。また、撮影時は鉛の防護用エプロンを着用し、お腹の中の赤ちゃんに直接あたる方向には撮影しないため、問題ないと言われています。

レントゲン撮影の必要性は、痛みや重症度によって異なります。事前に歯科医師と良く相談することをお勧めします。

かかりつけ歯科医を持ち、定期歯科健診を受けましょう。

生まれてくる赤ちゃんのために、迎えるご家族のお口が健康であることがとても大切です。

文京区では、協力歯科医療機関で受診できる**妊婦歯周疾患検診や歯周疾患検診(30歳～70歳までの5歳刻みと76・81歳)**を行っています。ご家族皆様に定期的な歯科健診を受けましょう。

Q3 歯が痛い時、薬を飲んで大丈夫？

痛みや重症度・緊急度によってその対応は異なります。

必ず、医師・歯科医師と良く相談し、その指示に従うようにしてください。(授乳期も同じ)