

MEMO
お口の健康情報メモ!

① 妊娠したら赤ちゃんにカルシウムを取られて歯が「ぼろぼろ」になるの？

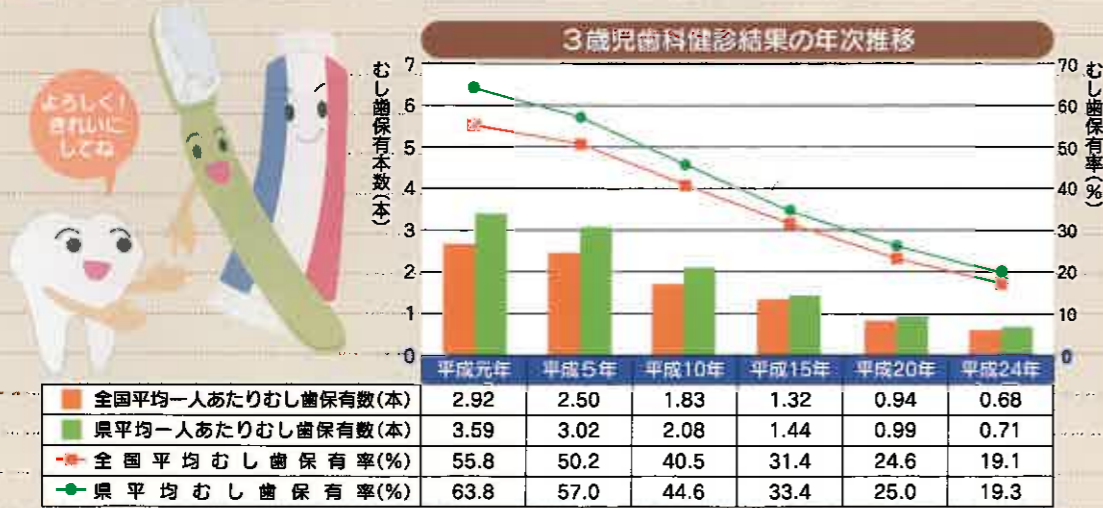
お母さんの歯からカルシウムが取られることはありません。歯が「ぼろぼろ」になるのは、ほとんどの場合、妊娠中のお口の手入れが悪くてむし歯や歯周病になるからです。
お母さんのお口の手入れをしっかり実践することと栄養バランスの良い食事をとることを心がけましょう！

② 子どもの歯が生える時期はいつごろだろう？



③ 群馬県の子どものむし歯は多いの？

年々乳歯のむし歯は減っていますが、全国平均よりも多い状況は変わっていません。



④ 健康な歯のために、離乳はどのようにすすめたらいいの？

離乳食は飲んだり食べたりする口の機能の訓練です。かむ能力が身についていくように、食べ物のかたさを考えて焦らず、じっくりすすめてみましょう。
乳歯の生え方に応じて、食材・調理方法を工夫しましょう。
「おいしいね。」と声かけしながら、おいしさを共有しましょう。

これからお母さんになるための

お口の健康づくり大作戦

～お口の中から実践する健康づくり～



お母さん自身とこれから生まれてくるかわいい赤ちゃんが、いきいきした明るい将来を築いていくために、歯科保健を通して様々な健康づくりの情報を提供することで、安心して出産できるように支援します。

群馬県

妊娠中のお口の健康づくり

…妊娠性歯肉炎…

妊娠すると歯ぐきが腫れたり、出血したりする場合があります

これは、妊娠中のホルモンの関係もあります。また、特に妊娠中は、お口の手入れが不足がちになり、歯肉炎が発生する場合があります。

正しい歯みがきを身につけ、日頃から気をつけましょう。また、歯科医院での定期管理を受けると良いでしょう。



妊娠初期 妊娠4～15週 (2～4ヶ月)

子どもの乳歯の芽は、約7週目からではじめますので、強い歯を作るためにも栄養のバランスに気をつけましょう。

妊娠中期 妊娠16～27週 (5～7ヶ月)

食欲が出てきますが、甘い物や加工食品など食べ過ぎないようにして、常にお口の中を清潔に保つようにします。

妊娠後期 妊娠28～39週 (8～10ヶ月)

もうすぐお母さんになります。母乳で赤ちゃんを育てると、かむ力の発育を助けます。栄養面やスキンシップができるなど母乳のメリットが大きいので、できるだけ母乳で育てるように準備をしましょう。

体の事を考えると、でもこの時期はお産すいちゃう!

ポイント

妊娠中の歯科治療について!

現在では、特に歯科治療をしてはいけない期間はありませんが、安定期(妊娠中期)に入ると歯科治療もしやすくなります。

なお、出産後通院が大変なことがあるため、なるべく早めに歯科医師へ相談したうえ受診しておく方が良いでしょう。

お母さんと赤ちゃんのお口の健康づくり

お母さん自身が気をつけたいこと!

お母さんのお口の状態に注意!

むし歯や歯周病の原因となる細菌は、周囲の人が持つ菌が唾液などを介して赤ちゃんへうつってしまいます。赤ちゃんのためにも、なお一層お母さんや周囲の人がお口の手入れをして、口の中を清潔に保つことが大切です。



赤ちゃんに気をつけてあげたいこと!

ほ乳瓶の使い方に注意しましょう!

赤ちゃんが発熱や下痢など病気になったときの水分補給に、ほ乳瓶でイオン飲料や清涼飲料水など与える時がありますが、病気が治った後もただと与え続けるとむし歯になりやすくなります。普段の水分補給は湯ざましや麦茶など甘くないものにしましょう。

ボク



◀ほ乳瓶が原因となるむし歯



よく噛んで食べ習慣を身につけましょう

よく噛んで食べることが全身の健康やお口の発達などにもよいことから、ひと口30回以上噛むことを目標とした「噛ミング30(カミングサンマル)」を推進しています。大人が実践することで、お子さんにお手本を示しましょう。



お口の健康のために実践しよう!

①お母さんのお口の健康は、お子さんのお口の健康につながります。

●正しい歯みがき方法を覚えましょう!

②赤ちゃんの歯が生え始めたら

- 歯が生え始めたら最初はガーゼなどでふいてあげたり、離乳食のあとに湯ざましを含ませましょう。
- 初めのうちは1日1回、機嫌のよい時に徐々に歯ブラシに慣れさせましょう。
- 甘い物を早くから与えないようにして、甘い味を覚えさせないようにしましょう。
- 常に口の中に食べ物があるような状態を避けるようにして、間食は決まった時間に与えましょう。
- 歯が生え始めたらむし歯予防にフッ素塗布を受けることをお勧めします。
- かかりつけの歯科医院をもってお口に定期管理をしましょう!



強い歯に必要な栄養とそれを含む食品

～「主食」が中心の食事で、量とバランスを考えて食べましょう～
(ごはんなど)



タンパク質を多く含む食品

肉、魚、卵、豆腐、牛乳など

歯の土台の材料になります。

ビタミンAを多く含む食品

レバーやほうれん草、にんじんなどの緑黄色野菜

歯のエナメル質の土台を仕上げます。

ビタミンCを多く含む食品

きゅうり、レタスなどの野菜、みかん、いちごなど果物類やイモ類

歯の象牙質の土台を仕上げます。

歯髄

歯肉溝

歯肉

セメント質

エナメル質

象牙質

歯根膜

歯槽骨

ビタミンDを多く含む食品

干しいたけ、レバー、あじ、さんま、いわしなど

カルシウムの代謝や歯の石灰化の調整をします。

リンを多く含む食品

牛肉、豚肉、チーズ、卵など

歯の石灰化の材料になります。
※ただし、とりすぎるとカルシウムの吸収を阻害しますので注意してください。

カルシウムを多く含む食品

いわしの丸干し、チーズ、スキムミルク、牛乳、ひじき、ごまなど

歯の石灰化の材料になります。

こんな時期から歯はつくりられています！

乳歯 妊娠7～10週頃までにできはじめ、妊娠4ヶ月～6ヶ月には歯の石灰化が始まります。

永久歯 妊娠4ヶ月～生後9ヶ月頃からできはじめます。



お母さんも注意！

間食の回数が多くなるとむし歯の原因にもなります。間食の回数やバランスの良い食品を考えて生活習慣には注意しましょう。

生活習慣にも気をつけよう！

～喫煙による影響～



喫煙による歯ぐきへの影響

…喫煙は、歯ぐきにも影響を与え、歯周病になりやすい因子です…

- ①喫煙により、細菌感染がしやすくなり歯周病になりやすくなります。
- ②歯周病は、細菌感染なのでお母さんの全身の病気とも関連してきます。
- ③歯周病により、早産や低体重児の危険性があります

喫煙による授乳期の赤ちゃんへの影響

喫煙によりニコチンが母乳中に分泌され、赤ちゃんに影響があります。

- ①いらいらしたり、よく眠れなかったりする。
- ②下痢、嘔吐、頻脈や新生児肺炎にかかりやすい。
- ③乳幼児突然死症候群(SIDS)の原因にも関係する。

たばこの煙は、あなたのまわりの人、特に乳幼児、子ども、お年寄りなどの健康に悪影響を及ぼします。



喫煙による胎児への影響

喫煙はおなかの赤ちゃんに影響があります。

- ①低体重児が生まれやすい。
- ②早産・死産の確率が高い。
- ③新生児の死亡率が高い。



注目！ 禁煙時には、むし歯にも気をつけよう！

禁煙するときには、口寂しさに「あめ」や「ガム」を長時間口の中に入れておける場合があります。長時間甘いものを口の中に入れておくとむし歯になる危険性が高くなります。むし歯にも気をつけた禁煙を心がけましょう。

- ①「あめ」や「ガム」などは、むし歯になりにくいキシリトールなどの甘味料を使ったものを選びましょう。
- ②口寂しさで、ついだらだらと食べがちになりますので注意しましょう。

MEMO

受動喫煙について

直接吸う煙より害のある副流煙をお母さんや赤ちゃんが吸うと健康被害を受けてしまいます。

主流煙を1とすると副流煙の害は何倍にもなります。
(下表参照)

| | | | |
|-------|------|--------|------|
| タール | 3.4倍 | アンモニア | 46倍 |
| ニコチン | 2.8倍 | 窒素酸化物 | 3.6倍 |
| 一酸化炭素 | 4.7倍 | フェノール類 | 2.6倍 |
| 二酸化炭素 | 1.3倍 | ベンソピレン | 3.4倍 |

みんなで気をつけてあげましょう！ 厚生労働省「喫煙と健康」

むし歯を予防して、元気な子どもを育てましょう！

生まれてくる赤ちゃんが健康に成長してもらいたいと誰もが願うことです。歯と口の健康は、すこやかに成長するためにも大切なことです。生まれてきた赤ちゃんがむし歯にならないように十分な知識を習得しておきましょう！



なるほど～
注意しなきゃ！

むし歯のできるイメージ図

はみがき むし歯予防効果

歯につくねばねばした白い付着物が歯垢です。その中にいるむし歯の原因菌が酸を出して歯を溶かします。ていねいな歯磨きをして取り除きましょう。

むし歯

むし歯の原因菌

甘い食べ物

弱い歯質

フッ素の利用 むし歯予防効果

歯の質が弱いと酸に対して弱く、むし歯になりやすくなります。歯の質はフッ素を利用することで強化されて酸に強い歯になります。

甘味制限 むし歯予防効果

食べ物は細菌のえさになります。特に甘い物(砂糖類)は、細菌の好物です。

甘い物を取らないようにすると細菌は酸を出しにくくなります。

ポイント

むし歯予防にはフッ素を利用することが最も効果があります。「かかりつけ歯科医院」をもって、フッ素塗布をはじめ、お口の定期管理や相談をすることが重要です。

MEMO

フッ素の安全性について

フッ素は適正な利用(摂取)で人体に影響がなく安全に利用できるむし歯予防方法です。

- ①世界各国でむし歯予防に効果がある安全な方法として認められています。世界保健機構(WHO)をはじめ、世界各国の保健医療の専門機関が安全性とむし歯予防の効果を認め、フッ素の利用を推奨しています。
- ②適正な摂取量での安全性
フッ素に限らず医薬品や塩などの添加物は、量を多く体に取り入れると体に悪影響を及ぼします。量を見失って安全性を議論することはできませんが、フッ素は適正な摂取量で安心してむし歯予防に効果があるという多くの学術的な根拠があります。

歯周病予防のための歯みがき例

バス法



力を抜いて、毛先を当てたら小刻みに振動させます。



歯に対して45度に毛先を当てます。

スクラビング法



歯に対して90度に毛先を当てます。

出血する時は力を入れずに、やわらかめの歯ブラシの毛先を歯と歯の間に入れ、振動させます。

「バス法」「スクラビング法」
どちらの方法も軽い力で
小刻みな横みがきをします。

ポイント

1日1回は時間をかけてみがく(テレビや本を見ながら、バスタイムを利用して)
時間をかけるときは、最初から歯みがき剤はつけないでみがき、最後に歯みがき剤をつけましょう。

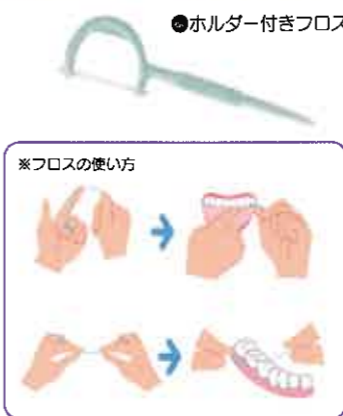
歯ブラシ以外の口腔清掃用具等

フロス(糸ようじ)

歯の隣接面用
歯と歯が接触している部分の汚れを取ります。



※巻きタイプ中のフロスを使いやすい長さで切り、使用します。



※フロスの使い方

歯間ブラシ

歯ぐきに近い部分用
歯と歯の間の歯ぐきに近い部分の汚れを取ります。



(左)I字型:ネックを曲げたい角度に自由に曲げられるため、歯間部に合わせて最適な角度で使用が可能です。
ネックを曲げるときはワイヤー部分のみではなく、ブラシの根元からブラシ部分を折り曲げてください。
(右)J字型:ネックがJ字になっているので、白歯部に無理なく挿入しやすいハンドル形状です。
初心者の方にも簡単にお使いいただけます。