

# ママの歯の健康を保とう！

## 1. 妊娠中の口の中って？

★妊娠のためホルモンバランスが崩れ、唾液が酸性になり、ネバネバした状態になる。

⇒歯垢が増える

★つわりなどで食事の回数が増える。

⇒口の中が汚れやすくなる

★歯ブラシを入れると気持ちが悪くなったりする。

⇒十分な歯みがきができなくなる

予防するには…

成人歯周疾患健診（妊婦用）で、  
歯のチェックをしましょう！

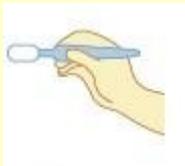
1日何回でも『食べたらみがく』習慣をつけ、常に口の中を清潔にしておくことが大切です。  
また、歯周病は、早産や低出生体重児が生まれるリスクを高めてしまうと言われています。

赤ちゃんの歯（乳歯）は、妊娠中に作られます！  
乳歯は妊娠中、永久歯も妊娠3～4か月頃から  
でき始めています。

（「マイナス1歳からはじめる丈夫な歯育て」の最終ページ参照）

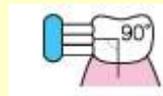
## 2. 正しい磨き方って？

### ① 歯ブラシの持ち方

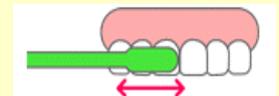


基本は  
ペンシル持ち！

### ② 基本の磨き方



毛先を歯に  
まっすぐ当てる。



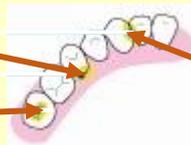
毛先を歯の間に  
届かせるように  
小刻みに磨く。

### ③ 磨き方のポイント

歯垢のたまりやすいところは…

歯と歯茎の境目

奥歯のかみ合わせ



歯と歯の間

歯垢を  
防ぐ  
ために

★歯間ブラシ：歯と歯の**広い**隙間用



歯と歯の間に入れ、  
優しく動かす。

★デンタルフロス：歯と歯の**狭い**隙間用



のこぎりを引くように  
動かしながら入れる。  
優しく上下に動かす。

# 赤ちゃんの歯のケアってどうするの？

## 1. 乳歯ってどうなっているの？

### ① 赤ちゃんの歯（乳歯）は、妊娠中に作られる！

乳歯は妊娠中、永久歯も妊娠3~4か月頃からでき始めています。赤ちゃんが丈夫な歯で過ごしていくためには、妊娠中から**バランスのよい食事**を心がけることが大切です。

（「マイナス1歳からはじめる丈夫な歯育て」の2ページ参照）

### ② 乳歯は永久歯のナビゲーター

乳歯は生え変わるから虫歯になっても大丈夫という油断は禁物です。乳歯が虫歯になると、あっという間に進行し、悪化すると永久歯にも影響していきます！

## 2. 子どもの歯の磨き方って？



### ① 寝かせ磨き

子どもをひざの上に寝かせ、上から口の中を覗き込むような形で、あごを手で押さえながら磨く。



### ② 上の前歯

上唇の裏の筋に歯ブラシが当たらないように、人差し指でガードしながら磨く。



### ③ 奥歯

人差し指で頬を膨らませながら磨く。

### \* 注意点

#### ① 広がった歯ブラシを使わない。

広がった歯ブラシは、**歯垢をきれいに落とすことができない**だけでなく、**歯茎も傷つけて**しまいます。



#### ② 乳歯の虫歯になりやすいところ

★上の前歯（歯と歯の間、歯と歯茎の境目）

★臼歯、奥歯（かみ合わせ、歯と歯の隙間）

