

♡もうすぐお母さん♡

転載禁止

妊娠・出産は、女性にとって劇的な出来事です。
おなかの中で、10か月かけて育まれる小さな命の中で
赤ちゃんの兆しを感じる2か月頃から乳歯は作られ始めます。
お母さん自身の健康と、赤ちゃんの成長のためにも、バランスのとれた食事を
心がけましょう。

お口のお手入れも
忘れずに！



「妊娠すると歯が弱くなる」と思われがちですが、胎児にカルシウムが奪われるわけではありません。しかし、妊娠するとむし歯や歯周病にかかりやすくなります。

妊娠中の歯・口の変化

- ☆つわりなどで食事回数や間食が増え、口の中が汚れやすくなります。
- ☆気分が悪い時、歯磨きを怠りがちになります。
- ☆唾液の分泌が減り、粘りが増し歯垢が付着しやすくなります。
- ☆妊娠すると女性ホルモンが多く分泌し、歯周病の栄養源になります。

定期的に歯科検診を受けましょう♪

歯磨きのポイント

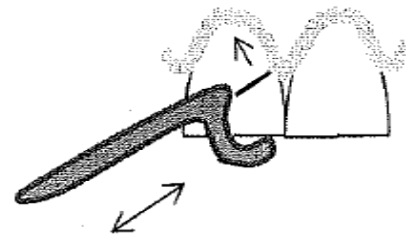
- ☆小さめの歯ブラシを選びましょう。
- ☆ペングリップで、力を入れすぎないように磨きましょう。
- ☆歯ブラシを歯面に直角にあて、小さく横に動かしましょう。
- ☆前歯裏側は、歯ブラシを縦にあてかき出すように磨きましょう。
- ☆歯間部は、補助用具(フロス・歯間ブラシ等)を使用しましょう。
- ☆鏡で確認することを習慣にしましょう。

糸つきようじ(フロス)

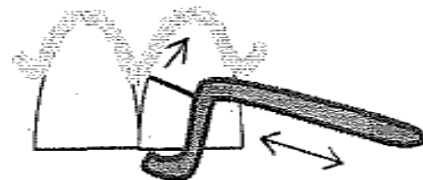
ハブラシ以外の道具も使ってみましょう♪



①歯と歯の間にのこぎりをひくように動かしながらゆっくりと糸を入れます。



②糸を片方の歯の側面に押しつけながらのこぎりをひくようにゆっくりと歯と歯肉の間に少しだけ入れ上下に動かします。



③歯と歯肉の間からゆっくり出し反対側の側面も②と同じように上下に動かします。

♡赤ちゃんの歯を守る♡

転載禁止

①お誕生から6～7か月経つと、歯がはえ始めます。

乳歯がはえそろう永久歯にかわるまでは、お母さんが歯の健康を守ってあげましょう。

歯磨きの準備として、口や歯ぐきを触ったり、歯ブラシをおもちゃ代わりに持たせたりしてみましょう。

あせらず・ゆっくりと準備しましょう。

楽しい雰囲気
心がけてね。



寝る前の歯磨き
とっても大切だよ。

お母さんのお膝にごろん。ふれあいの中で、お口を見てみましょう♪

②はえ始めの赤ちゃんの歯は、エナメル質がとてもやわらかく、むし歯になりやすいです。

「むし歯予防」に大切なポイントは、歯磨き以上に原因となる糖분을控えることです。

☆哺乳ビンに、ミルク・白湯・お茶以外は入れないように
しましょう。

☆ジュース(野菜ジュース・100%ジュース)・スポーツドリンク
イオン飲料・乳酸飲料などは、歯を溶かします。

注:ベビー用も含まれます。

☆ベビー用菓子でも、むし歯を作る糖分が入っているものが
あります。表示をチェックしましょう。

