

マイナス1歳からの歯科保健



マイナス1歳とは？

おなかにいる赤ちゃんを「マイナス1歳」として、妊娠中のお母さんが生まれてくる赤ちゃんのためにできることを 学んでみましょう。
妊娠中はお口の中が酸性に傾きやすいため、むし歯になりやすいと言われておりお口の中を清潔に保つことは、生まれてくる赤ちゃんのむし歯予防につながります。

①妊娠中の口腔ケア

歯医者さんへは

いつ頃行ったらいい？

つわりが辛い時期やお腹が大きくなってからまたでる出産後もしばらくは受診しづらいもの。体調が安定しやすい妊娠中期に受診・治療を済ませたいものです。

妊娠中の口の中の変化

妊娠すると、女性ホルモンの分泌が増加し、免疫力の低下など口の中の環境が変化します。すると、歯肉炎の腫れ、出血などが起こりやすくなります。
唾液がねばねばすると感じたり、つわりで十分なフラッシングができなくなる事も。



つわりで

歯みがきがつらい...

歯磨き剤はつけなくてもいいですが、磨くのも無理ならうがいをする、せめてお茶か水を飲むだけでも磨かないよりは良いと言われています。



むし歯菌（ミュータンス菌）はどこからやってくる？

生まれたばかりの赤ちゃんの口の中におし歯菌はいません。お母さんをはじめ赤ちゃんをお世話する周囲の人達から、唾液を通してうつる事がほとんどです。
赤ちゃんが生まれる前から周りの大人たちが歯みがきや健診などで口腔のケアをしましょう。



歯周病は早産や低体重児のリスクを高める可能性が...
重度の歯周病ではこれらのリスクが約2倍になるという報告も。
早めに治療とケアを!!

☆妊娠が分かったら1度は健診を！

痛みや目に見える異常がなくても歯科検診を！産後しばらくは外出しづらくなるので早めの健診と治療が大切。

