

# 妊娠中のママのお口

## 1. 妊娠中のお口の変化

ホルモンの変化で歯周病菌が増殖



唾液の粘性が増して口の中をきれいにする力が低下

## 2. 妊娠中に見られやすいお口の問題

歯ぐきがはれている  
歯ぐきから血が出る

口の中が  
ねばねばする



気分が悪くて、  
歯磨きが出来ない

食事の回数が増えて  
歯垢がたまりやすい

## 3. むし歯や歯周病のリスクが高まります!!

※妊婦さんが歯周病になると、おなかの赤ちゃんが小さく産まれたり、早産となるリスクが高まることが知られています。これは、歯周病の炎症で出てくるプロスタグランジン(子宮収縮などに関する物質)などの物質が、胎盤に影響するためであると考えられています。

※お母さんのむし歯治療や歯の衛生習慣の大切さが注目されています。妊娠中からのデンタルケアが産後の赤ちゃんへのむし歯菌感染のリスクを減らします。

ママと赤ちゃんのためにも、お口の状態に気をつけましょう。



## 4. お口の健康を守るために

### 1) 妊婦歯科健診を受けましょう

- ※つわりがおさまったら、母子健康手帳を持って歯科健診に行きましょう。
- ※東村山市では、母子健康手帳交付時に妊婦歯科健診の受診票を交付しています。
- ※安定期(妊娠16週~28週)の受診をお勧めしています。

### 2) 正しい歯磨きの実践を(歯磨きのポイント)

#### 歯ブラシは・・・?

- ・ストレートの枝
- ・植毛部は小さめ(2cm程度)
- ・硬さは普通もしくははやや軟らかめ

#### 力加減は・・・?

- ・毛先が曲がらない程度の力で十分です
- ・歯ブラシをペンギリップ(鉛筆もち)すると力が入りにくいようです

#### 動かし方は・・・?

- ・毛先が歯の正面にあたるよう  
いろいろな方向から磨いてみましょう

※補助的の清掃用具を上手に使いましょう!!

- デンタルフロス…狭い歯間の清掃に適しています。
- 歯間ブラシ………広がってきた歯間の清掃に適しています。



歯ブラシの持ち方:ペンギリップ(鉛筆もち)