

生まれてくる赤ちゃんのための
家族みんなの
お口の健康づくり

～マイナス1歳からはじめる丈夫な歯育て～



近江八幡市

近江八幡市成人歯科保健推進委員会

妊娠期のお口の健康づくり

Check!

01

妊娠中の“3つ変化”

妊娠中は女性ホルモンの急激な増加や食事回数の増加、唾液の量の減少、お口の手入れが不足がちになることなどにより、むし歯や歯肉炎（歯周病）が発生しやすくなります。また、妊娠期のお口の状態がこれから生まれる子どもの歯に影響します。

女性ホルモンの変化

妊娠中は女性ホルモンが増加し、歯ぐきが赤く腫れたり、出血も起こりやすくなります。また、唾液の性状の変化や量が減少することでお口の中が酸性に傾き、むし歯になりやすくなります。
※思春期、更年期などでもホルモンの変化が起こり、歯周病等になりやすくなる場合があります。

食生活の変化

つわりの影響で、食の好みが変わったり食事回数が増えたりすることがあり、むし歯になりやすくなります。また、酸性の食べ物（レモン等）や酸性の飲料（ジュース、炭酸水等）を頻繁に摂取していると歯が解ける（酸蝕症）ことがあります。

口腔清掃習慣の変化

食べる回数が増えることでお口の中が汚れやすくなったり、つわりや体調不良で丁寧に歯磨きができないこともあります。

むし歯や歯周病になりやすくなる

Check!

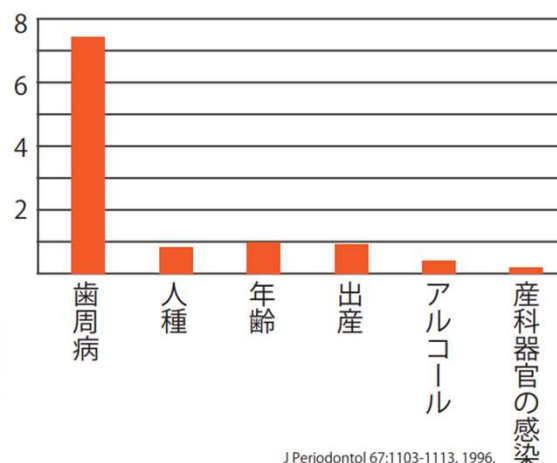
02

歯周病が早産・低出生体重児出産等のリスク

歯周病にかかっていると、毒素や炎症を引き起こす物質が血液中に入り、胎児の成長に影響を与えたり、子宮の収縮を促すなどして、**早産や低出生体重児出産のリスクが高まる**ことが明らかになっています。

歯周病は治療可能なだけでなく、予防も十分可能な疾患です。生まれてくる赤ちゃんのために、歯周病予防を行いましょう。

(倍) ■ 妊婦における早期低体重児出産の危険率



身体とお口の変化を知って出産に備えよう！

Check !

- ・妊娠中は口の中の影響が悪化しやすい
- ・むし歯や歯周病を放置すると赤ちゃんに影響

Check!

03

妊娠中の食事～強い歯に必要な栄養素～ 偏食を減らし、バランスを考えて食べましょう！



●赤ちゃんの歯はお母さんのお腹の中で作られ始めます

- 妊娠2か月～ 乳歯が作られ始めます
- 妊娠3か月～ 永久歯が作られ始めます
- 妊娠4か月～ 乳歯が硬くなり始めます
- 出生時 永久歯が硬くなり始めます

赤ちゃんの歯を丈夫にする食べ物

歯の基礎を作る

タンパク質

歯の石灰化を助ける

カルシウム・リン

歯の象牙質を作る

ビタミンC

カルシウムの代謝や石灰化に影響

ビタミンD

歯の表面のエナメル質を作る

ビタミンA

Check!

04

たばこの影響

妊娠中に喫煙すると、赤ちゃんも有害物質の影響を受け、早産・流産、低体重児のリスクを高めます。また、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。

周りの人が吸っている煙を吸い込む（受動喫煙）も妊婦や赤ちゃんが吸うと健康被害を受けてしまいます。

周りのご家族等もこの機会に禁煙にチャレンジしてみませんか？

喫煙による胎児への影響

たばこの有害物質はおなかの中の赤ちゃんにも影響があります

- 早産・死産のリスク
- 低出生体重児のリスク
- 新生児死亡のリスク

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

- イライラしたりよく眠れない
- 下痢、嘔吐、頻脈、新生児肺炎のリスク
- 乳幼児突然死症候群（SIDS）の原因



禁煙相談ができる
医療機関・
調剤薬局一覧



近江八幡市HP

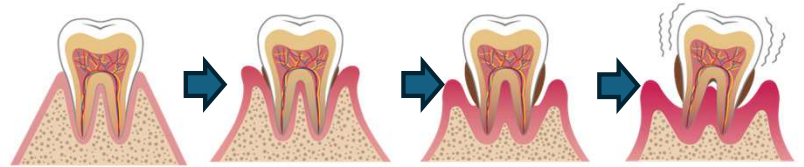
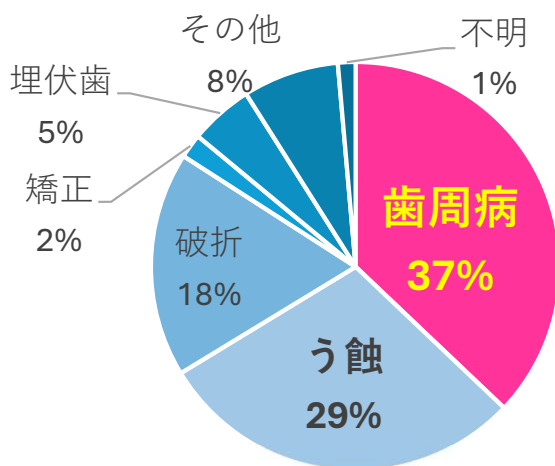
歯周病

Check!
歯を失う原因
第1位

Check!

01

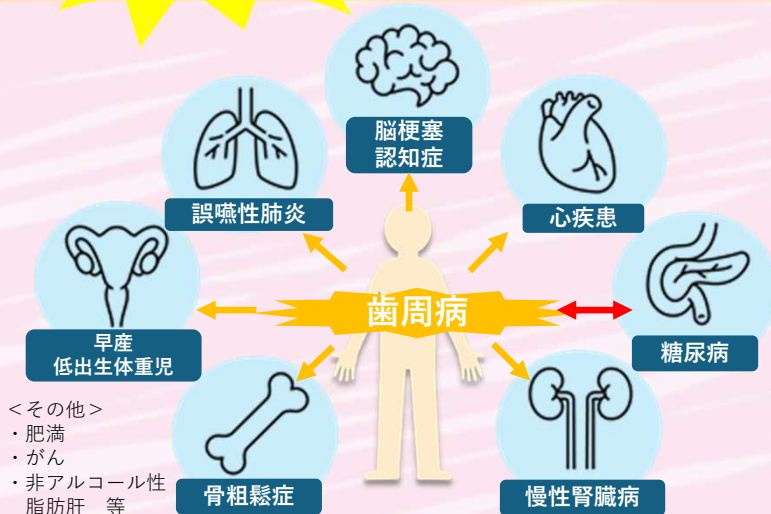
歯を失う原因の第1位「歯周病」



歯周病は歯を支える骨が溶けていく病気です。高齢者の病気ではなく、20代から増加し、40代で2人に1人が歯周病！

(公益財団法人8020推進財団「永久歯の抜歯原因調査」2018)

実は怖い！全身の健康をおびやかす歯周病



歯ぐきが炎症を繰り返すと起炎物質が大量に生産され、それが歯ぐきの血管に入り込んで全身をめぐり、さまざまな病気を引き起こし、悪化させます。また、歯周病菌の中には唾液の誤嚥によって気管支から肺に届くものもあり、誤嚥性肺炎の原因にもなります。

歯周病予防のポイント

●禁煙

喫煙は歯ぐきの血行を悪くし、免疫力を下げ歯周病をまねきやすくします。



●正しい歯磨き

正しい歯磨きで歯周病の原因となるプラークをきちんと落としましょう。



●肥満の解消

糖尿病になると歯周病にかかりやすく、症状が悪化しやすくなります。

●歯科医院で早期発見



歯周病は自覚症状がなく進行するため、定期的に歯科健診を受けましょう。

●免疫力をアップ

しっかり眠る、運動をする、ストレスをためこまないなどの生活習慣を整えて、免疫力をアップしましょう。

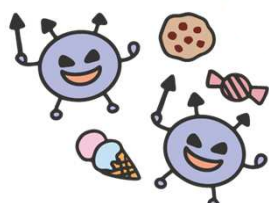
Check!

01

「むし歯」の成り立ちと予防方法

食べ物は細菌の栄養になります。特に甘い物（糖質）は細菌の好物です。取りすぎに注意しましょう。おやつ（間食）＝甘い物ではありません。

甘味制限



歯につくねばねばした白いプラーク（歯垢）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。歯磨きをして取り除きましょう

歯磨き



むし歯菌

糖質

むし歯

歯の質

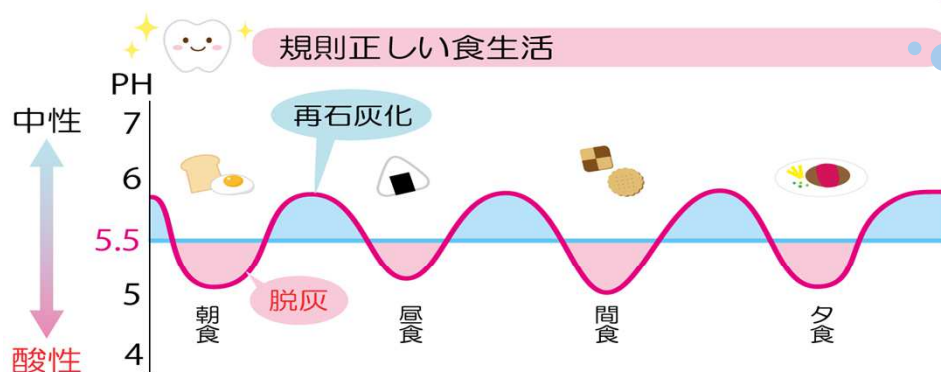
時間

**食事は規則正しく
決まった時間に**

間食等をダラダラたべていると口の中が常に酸性になってむし歯になりやすくなります。食生活に変化しやすい妊娠中は特に口の中の清掃に気を付けましょう。

フッ化物の利用

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。特に、生えて間もない歯は弱く、フッ化物を利用することで丈夫な歯になります。



歯を再石灰化する
時間が確保



歯が再石灰化する
時間よりも、脱灰の
時間が多い

むし歯になりやすい

歯磨きレッスン

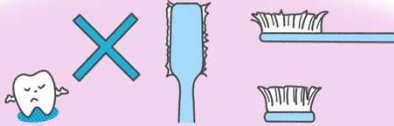
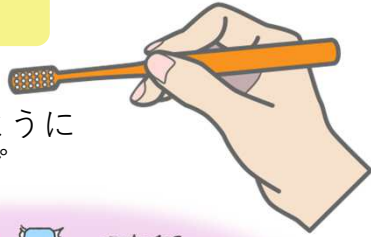
Check !

- ・歯みがきにフロスを追加
- ・自分に合った歯磨き方法を歯科医院で教えてもらおう

Point!
01

持ち方

鉛筆を持つように
ペングリップ



交換の目安は約1か月に1回
裏から見たときに毛が開いたら交換しよう

Point!
02

磨く順番を決める



一筆書きするように
磨く順を決めておくと
磨き残しを防げます

<磨き残しの多いところ>



は 歯と歯の間



は 歯と歯ぐきの境目



おくは 奥歯のみぞ



はなら わる 歯並びの悪いところ

Point!
03

磨き方

● 歯面に直角に当てる

● 歯周ポケットに入れる



歯と歯ぐきに**直角**に
当て**小刻み**に動かす



歯に対して**45度**に
毛先を当てる

150～200g
の軽い力で
磨いてね



小刻みに
1～2歯ずつ
磨いてね

補助的清掃用具をプラス

歯ブラシだけでは落とせない汚れがあります
フロスや歯間ブラシを使いましょう

歯と歯の間の歯垢除去率

歯ブラシのみ 58%

歯ブラシ＋フロス 86%

※歯科医院で自分に合ったものや使い方を
教えてもらいましょう

フッ化物配合歯磨剤の推奨量

歯が生えて
から2歳

フッ素濃度：900～1000ppmF



米粒程度
(1～2mm程度)

6歳～
成人
高齢者

フッ素濃度：1400～1500ppmF



歯ブラシ全体
(1.5cm～2cm
程度)

3～5歳

フッ素濃度：900～1000ppmF



グリーンピース程度
(5mm程度)

歯みがきの後は、歯磨剤を軽く吐き出す。
うがいをする場合は**少量の水で1回**のみ。

※歯磨剤は子どもの手が届かない所に
保管しましょう

Check!

- ・体調の良い時に歯磨きを
- ・赤ちゃんを守るために
歯科医院へ行こう

つわり時の口腔清掃について

歯ブラシを
お口に入れると
吐き気が
する場合



- 少しし前かがみの姿勢で、ヘッドが小さめの歯ブラシやタフトブラシを使い、小刻みに動かして磨く

つわりや
体調不良などで
歯磨きが
できない時



- 洗口剤を使う（香料・味が強い物は避けるとよい）
- 水やお茶などでうがいをする
- キシリトールガムを噛み、よく唾液を出す
- こまめにブクブクうがいをするだけでも効果的
- 工夫してお口を清潔に保ちましょう

食後にこたわらず
体調のよい時に工夫して
お口を清潔に保ちましょう



スッパイものの取り過ぎには注意!

妊娠中は食べ物の嗜好が変わることがあります。酸性の強い食べ物（レモン・梅干し等）や酸性の飲料（ジュース・炭酸飲料等）を頻回摂取すると、歯が溶ける（酸蝕症）ことがあります。特にお口の清掃に気を付けましょう。

妊娠中の歯科治療について

歯の痛みがある時は、我慢をせずに歯科医院を受診しましょう。
その際、必ず母子健康手帳を持参し、妊娠していることを歯科医師にお知らせください。

< 受診時期の目安 >

妊娠初期～15週頃

母体の負担が大きいことから、応急処置のみにし、安定期に治療をしましょう

妊娠中期16～27週頃

通常の治療はほぼ可能です。
体調の良い時に受診しましょう。

妊娠後期28週頃～

体調に合わせ、緊急性がない場合は無理せず産後に治療することも考えましょう。

レントゲン撮影、麻酔について等、
不安なことがあれば、かかりつけ歯科医や
産婦人科医とよく相談しましょう。

生まれてくる赤ちゃんのために知っておきたいお口のこと

むし歯菌はどこから？

生まれたばかりの赤ちゃんのお口の中には細菌はいません。
食事やスキンシップにより身近な大人からだ液を介して
むし歯菌が感染します。



赤ちゃんのむし歯予防

むし歯菌の量を減らす

赤ちゃんの周りの人は歯をきれいに磨き、むし歯があれば治療する

むし歯菌の入り込む回数を減らす

スプーンやお箸の共用や食べ物の噛み与えはしない

甘いものを減らす

お子さんのおやつの種類などを工夫する
甘味飲料・食品は早いうちから与えないようにする

日々のお口のお手入れと 定期的な歯科受診

7～8か月頃に乳歯が生え始めます（生え始めの時期は個人差があります）歯が生える前は、ガーゼなどで歯ぐきを軽く磨いて、お口の中を触られることに慣れましょう。歯が生え始めたら、歯ブラシを使って歯磨きを始め、定期的なお口のチェックとフッ素塗布を受けましょう

家族でかかりつけ歯科医をもとう

※かかりつけ歯科医とは、歯が痛くなったり、悪くなってから受診するのではなく、日頃から定期的に健診を受け、歯と口の健康を守るための助言を受けたり、気軽に相談できる歯科医院のことです

よい健康習慣を子どもに引き継ぎましょう

歯みがきや食生活などの良い健康習慣が、将来、子どもに引き継がれます。お子さんの歯と口の健康は一生の宝物です。お子さんにむし歯がないことを目標に、家族みなでお口の健康を守る健康習慣を心がけましょう。

お口の健康管理は**自分とプロの二人三脚！**

家族みんなで頼れる**かかりつけ歯科医**をもとう！

定期的な歯科健診でチェック



自分で行うセルフケア

- 毎日行う歯磨き
- 規則正しい生活習慣
- よく噛んで食べる

歯科医院で行う プロフェッショナルケア

- 定期的に歯科健診を受ける
- クリーニング
- 正しい歯磨きの指導



プロの指導を受けて実践

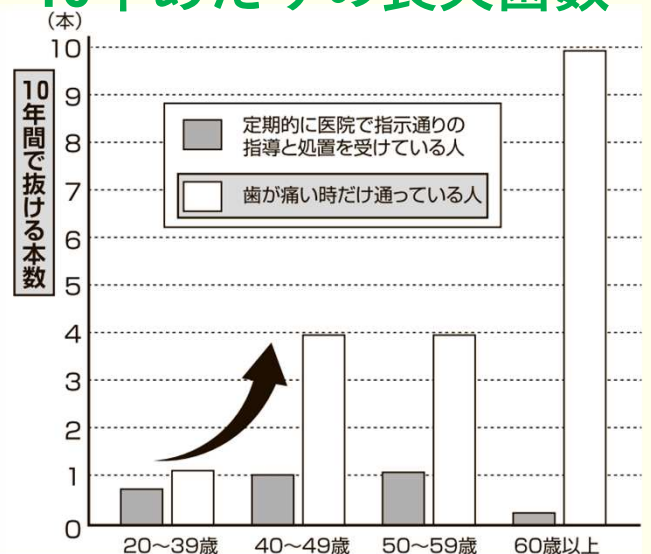
20～30代に症状がないからと
放置しておく・・・

**40代以降に急速に歯を
失うリスクが高くなる！**

症状が悪化して歯科医院を訪れた時には
すでに手遅れになっていることも！

自分の歯を守るために、家族みんな
で歯科医院でお口の管理をしましょう

歯周病に対する通院の有無別にみた 10年あたりの喪失歯数



出典：8020推進財団会誌（8020）No.3

赤ちゃんを迎える前に

無料

妊婦・パートナー歯科健康診査 を受けましょう！

対 象

- ①受診日に市民で、母子健康手帳の交付を受けた妊婦
 - ②受診日に市民で、①の配偶者及び事実上の婚姻関係と同様の事情にあると認める者
(なお、配偶者等は、妊婦一人につき一人に限る)
- ※治療中の方、他市町で同様の歯科健診を受診された方はお受けいただけません。

内 容

歯や歯肉の状態・口腔衛生状態のチェック、歯科保健指導

回 数

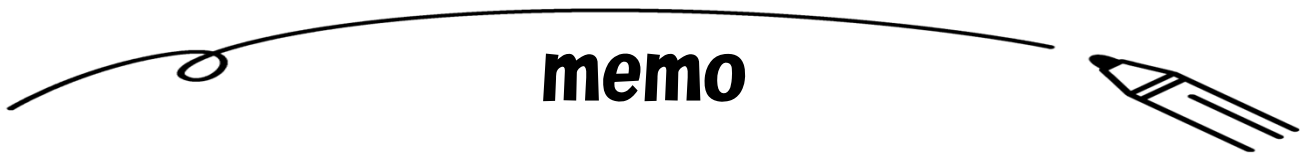
1回の妊娠期間中に妊婦・パートナーそれぞれ1回

受診には妊婦・パートナーそれぞれの受診券の申請が必要です。申請方法及び受診方法は、母子健康手帳交付時等のチラシをご覧ください。申請から約2週間で受診票を発行します。

妊婦の方は
妊娠中期に歯科健診
を受けるのが
おすすめです

実施歯科医療機関
一覧はコチラ➡





memo





memo



【発行】

近江八幡市子ども健康部健康推進課

〒523-8501

滋賀県近江八幡市桜宮町236番地

電話：0748-33-4252

※禁無断転載