

## 4 その他、いろいろ気になっていませんか？

### 妊娠中の歯の治療

まず妊娠していることをかかりつけ歯科医にお知らせ下さい。

できれば妊娠前に治療を終え、妊娠中は極力避けたいものですが、止むを得ず治療を受ける場合でも、麻酔、レントゲン、薬の服用など必要以上に神経質にならずに歯科医師とよく相談して下さい。

妊娠中でも歯科治療はできます。必要があればむしろ進んで治療すべきです。しかし妊娠初期はつわりがあったり流産しやすい時期であり、後期はお腹が大きくなりまた早産の可能性のある時期でもあるので、通院などの負担も考えると、妊娠の安定期（16～27週）に治療するのがよいでしょう。

### 妊娠と薬剤

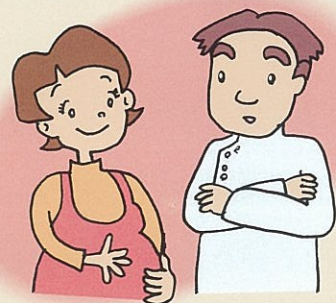
妊娠中の薬剤（特に抗生物質など）の服用については、母体および胎児へ影響を与える可能性があるため歯科医師と相談して下さい。

### 妊娠とレントゲン

妊娠初期、特に8週目までは各器官、臓器の発育に影響することがあるので、できれば避けた方がよいですが、止むを得ず必要な場合には、鉛の入った防護布をあてて撮影しますので、心配いりません。

### 定期健診の必要性

いつも口の中の衛生管理を心がけていれば、早期発見・早期治療で妊娠中の治療を極力避けることができます。そのためには少なくとも1年に1回は歯科医院で定期健診を受けておくことが大切です。また、妊娠中にも前期と後期に1回ずつ受診すればなお安心です。



# もう始まっているお口の働き

お母さんになる日のために

①むし歯が残っていませんか？

お母さんになる前の  
チェックポイント

③乳歯はお母さんがつくっています  
丈夫な歯をつくる栄養をとっていますか？

②歯ぐきがはれたりしていませんか？



いまあなたのお口の中は健康ですか？

④その他、いろいろ気になっていませんか？

妊娠中はホルモン分泌や唾液の性質の変化などから口の粘膜が充血し出血しやすくなり、妊娠性歯肉炎・歯周炎やむし歯になりやすくなります。

## 1 むし歯が残っていませんか？

妊娠中にお母さんにむし歯があると、しっかりと食事ができなくて十分な栄養がとれず、お腹の赤ちゃんの丈夫な歯をつくるのによくありません。むし歯があれば早く治療しましょう。



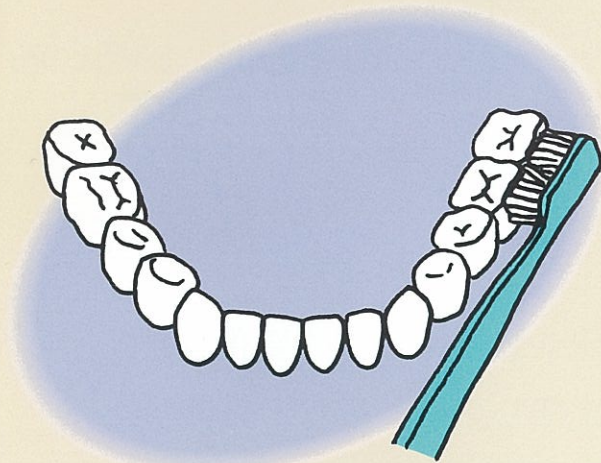


## 2 歯ぐきがはれたりしていませんか？

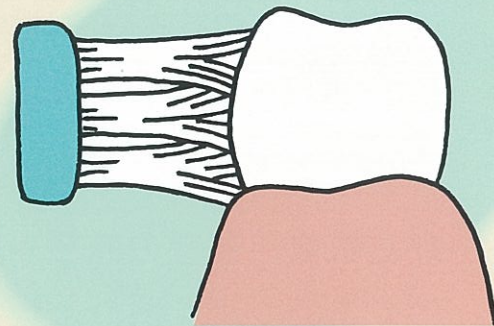
妊娠性歯肉炎は、出産するとほとんど自然に軽快してきますが、正しいブラッシングが行われてないと出産後も歯肉炎が残ったりさらにひどい歯周炎に進行したりします。



つわりなどで食生活のリズムがくるったり、口腔清掃がおろそかになりがちです。吐き気がひどいときは、小さめの歯ブラシで歯みがき剤をつけないで、正しいブラッシングをしていれば妊娠していても歯肉炎は予防できるのです。



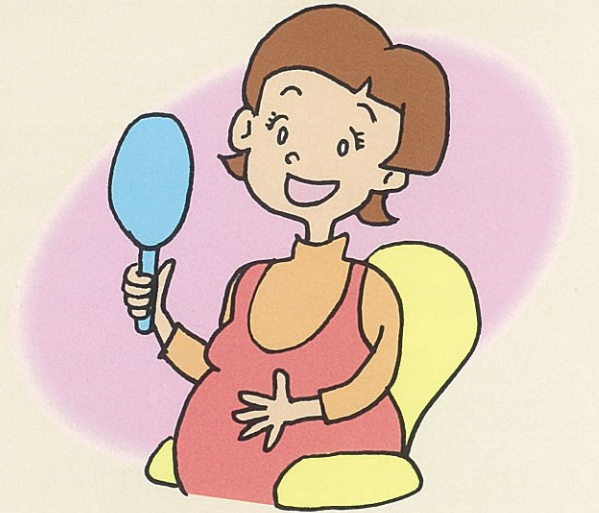
ブラッシングの方法は、一般的には歯ブラシの毛の先を歯の表面（表や裏やかみ合わせの部分）に直角に当て軽く小さく振動させてみがく方法が良いとされていますが、効果的なみがき方を一度歯科医師や歯科衛生士に相談してみましょう。



## 3 乳歯はお母さんがつくっています 丈夫な歯をつくる栄養をとっていますか？

乳歯はそのほとんどがお腹の中にあるうちにできてしまい、生まれた後からでは歯質を変えることはできません。

乳歯が弱い歯質にならないように、妊娠中から栄養バランス、ホルモンの変調などに注意しておかねばなりません。



ひどいつわりや偏食などで母体から十分な栄養がとれなかった場合などは、歯の質に影響することがあります。むし歯になりにくく丈夫な歯をつくるためには、多様な食品で栄養バランスをとるよう心がけましょう。

### つわりの時は 食べられるものを

つわりで食事が十分とれないときは、無理をせず、食べられるものを食べ、リラックスして過ごしましょう。さっぱりしたものや冷たいものが食べやすいようです。

歯みがきができないときはブクブクうがいでだけでも行いましょう。

