


妊娠期から始まるお口の健康

妊娠中のお口のトラブルチェック

- 口の中がネバネバする
- 歯みがき中に出血がある
- 間食が増えた
- 歯ぐきが腫れている
- 口臭が気になる



 1つでも当てはまったらお口のケアと歯科健診

妊娠期のお口のケアって？

つわりなどで体調が悪いときは、
ブクブクうがいをしましょう。



＼アドバイス／

- ・歯ブラシは小さいものを選ぶ
- ・歯みがき剤は無理に使用しない
- ・気持ち悪くなりやすいので、奥歯からかきだすようにみがく

赤ちゃんのためにも歯医者へ行こう

歯周病は、早産や低出生体重児のリスクを高める可能性があります。

富山市では
無料で健診が受けられます。
(治療費は含みません。)

※詳細は案内をご覧ください。

赤ちゃんの歯っていつできるの？

妊娠7週目頃から歯の芽がではじめます。



赤ちゃんの丈夫な歯をつくるには、
バランスのとれた食生活が大事です。

むし菌が感染するって本当？

だ液などを通して赤ちゃんに感染します。
口移しやスプーン・はしの共用は控えましょう。

家族全員のお口の健康が
大切です。



子どもはむし歯に注意！！

~6か月児頃（歯がはえはじめる前）

子どもは手にしたものを口にくわえる習慣があります。よく口にくわえる物（食器類や歯ブラシ等）は一人分ずつ用意して使うことが、むし歯予防には大切です。また、保護者の口の中の菌を減らす事（歯みがきや定期健診）により子どもに移る菌が減り、むし歯菌が定着しにくくなります。特に、歯が生えてくる時期（乳歯では6か月頃から3歳頃）は菌が定着しやすい時期です。

6か月～1歳頃（前歯が生えた頃・授乳期）

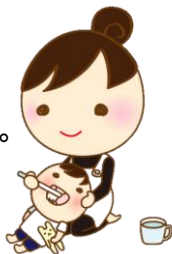
歯が生え始めの頃は、軟らかいガーゼ等で歯を拭く事から始めましょう。母乳やミルクを哺乳瓶で飲んだまま眠ったときは、熟睡した後に、上の前歯をガーゼ等で拭きましょう。また、哺乳瓶には甘い飲み物（ジュースやスポーツ飲料等）は入れないようにしましょう。



1歳6か月頃～（奥歯が生えた頃・幼児期）

歯のお手入れ

- ・家族が歯みがきをしている様子を見せて、歯みがきに関心を持たせましょう。歯みがきに関心が出たら、歯ブラシを持たせて、歯ブラシに慣れさせましょう。
- ・仕上げみがきは、右の絵のように子どもを寝かせると行いやすいです。歯ブラシを鉛筆と同じ様に持ち、歯の付け根をみがきましょう。



食生活

- ・毎日のリズム作りをする時期です。3回の食事をする習慣を作りましょう。
- ・好きになった味に偏ってしまう時期です。いろいろな味がわかるように食べさせてみましょう。
- ・口の中に食べカスが残る事があります。食べた後に口の中をゆすぐつもりで、お茶や水を飲ませましょう。

フッ素による歯の強化

- ・生えてすぐの歯は酸に弱く、唾液中のカルシウムやリンが歯に取り込まれる事により、徐々に歯が強くなります。フッ素は歯へのカルシウム等の取り込みを助けて、歯を丈夫にします。
- ・フッ素は、薬局等で販売されている歯みがき剤、ジェル、スプレー等に含まれ、ご家庭でも利用出来ます。また、歯科医院や保健福祉センターでは濃度の濃いフッ素の塗布をしています。

歯並びにご用心

指しゃぶり、おしゃぶりは、精神安定に大きな役割を果たしますが、過剰な場合には、歯並び（出っ歯や開咬（かいこう））に影響する事があります。

遊ぶ時には、指が自然と口から離れます。一緒に遊ぶ時間を作り、指しゃぶりの時間を少しずつ短くしましょう。おしゃぶりは、付けたまま遊べるため、2歳過ぎまでには卒業しましょう。

