

歯科健診を 受けましょう

歯の健康診断を受けましょう！

歯や歯肉の病気は、最初のうちはあまり気がつかないものです。特に妊娠中はホルモンの急激な増加による口腔環境の変化やつわりによる嗜好の変化、歯みがきが困難になるなど、むし歯や歯周病になりやすい時期です。歯科医院でお口のチェックをしてもらいましょう。

歯科医院へ行ったら…

妊娠していることを必ずかかりつけ歯科医に伝えてから診察を受けましょう。

妊娠中期(5～7か月頃)は、体調も比較的安定しており、治療を受けやすい時期です。歯科治療を受ける場合は、あらかじめかかりつけの産婦人科の先生にも伝えておきましょう。



妊娠中はホルモンバランスの変化によって、情緒不安定になりやすいものです。歯科医師とのより良い信頼関係がストレスと不安を大きく減少させ、治療を成功に導く秘訣です。

妊娠中の 歯科治療Q&A

Q 親知らずが 痛みだしたのですが？

A 分娩後まで延期できるようであれば応急処置にとどめますが、抜歯が必要であれば安定期(5か月～7か月)に処置を行うとよいでしょう。

できれば、妊娠前に歯科健診を受け、必要な処置はすませておきましょう。

Q 治療で仰向けになると 苦しいのですが？

A 妊娠後期には仰向けの姿勢を長く続けると、子宮が下大静脈を圧迫するため血圧が低下することがあります。身体を左に傾けることによって和らぎますが、治療の際は完全な水平位ではなく、座った姿勢で行ってもらいましょう。

できるだけ、安定期に受診することをおすすめします。

Q 麻酔は大丈夫ですか？

A 必要最小量の使用にとどめるのはもちろんですが、通常の歯科治療で使用する量は問題ありません。麻酔時の痛みを最小限にしてストレスを避けるようにしてもらいましょう。

ハッピースマイル

妊婦さんのための 口腔ケア

妊娠がわかったら
歯の健康診断を受けましょう



詳しくは
動画をチェック

宮城県・宮崎県口腔保健支援センター

tel (0985)26-7078

宮崎県歯科医師会

tel (0985)29-0055

妊娠中の お口の中のトラブル

1.お口の中がネバネバする



歯垢の中にむし歯や歯周病の原因菌が潜んでいる

原因は歯垢です。妊娠中は、個人差はありますが唾液の分泌量が少なくなる為、つわりなどで歯みがきが不十分になると、菌が増え歯垢が増えるため、お口の中がネバネバしてきます。

2.歯ぐきの腫れや出血



歯肉はピンク色が正常。歯肉炎になると赤みが強くなる

妊娠中はエストロゲン(女性ホルモン)の増加や内分泌の変調により、歯肉が赤くなり、腫れやすくなります。ときに、歯肉から出血することもあります。

これを妊娠性歯肉炎といいます。放っておくと悪化し、歯周病になる可能性があるため正しいブラッシングが必要です。

3.口臭が強くなる

女性ホルモンの変化にともない、お口の中に菌が増えやすい状態になると、その菌が原因となって「口臭」が強くなります。

4.むし歯ができやすくなる

つわりなどによりお口のケアが難しくなり、むし歯になるケースが出てきます。妊娠したらまずは歯科健診、歯のクリーニングを受けましょう。

治療が必要な場合は中期(安定期)に入ってからがおすすめです。

★妊娠中の喫煙と受動喫煙★

お母さんがタバコを吸うたびに、おなかの赤ちゃんはピクンと一瞬呼吸がとまり窒息状態になります。そのため、流産や早産、低体重児出産の可能性が高くなると言われています。

お母さん自身が吸わなくても、周りの家族が吸って煙にさらされていれば、同じように危険が増します。みんなで気をつけて赤ちゃんを守りましょう。



これらの症状のいずれも、口腔内の清掃・プラークコントロールによって十分に予防できるものです。バランスのよい食事を摂り、つねにお口の中を清潔にしておきましょう。

妊娠中の栄養と 赤ちゃんの歯について

妊娠初期から胎児のために

胎児の歯の形成は妊娠初期から始まるため、この時期に必要な栄養を補うことはとても大切です。

胎児の歯の健康のために、妊娠初期から食事に配慮しましょう。

バランスの良い食事を

妊娠すると、ホルモンバランスの変化やつわりによる食欲の低下などから、栄養障害が起きやすくなるため、お口の中で障害が発生したり、胎児の歯の形成に影響を及ぼす可能性があります。

栄養が偏らないように、主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事を心がけましょう。

いろいろな食品を組み合わせ

歯の形成には、たんぱく質、カルシウム、リン、ビタミンA、C、Dが必要です。それらを多く含む肉、魚、卵、牛乳・乳製品、緑黄色野菜などを組み合わせて、必要な栄養を補いましょう。

