

命の芽生えを知ったら

赤ちゃんの丈夫な歯を育てましょう

おめでとうございます。ママになる喜びのあなたに私たちからのお願いです。

女性の体は妊娠によって大きく変化します。外形はもちろん、見えない体の中も生活も変わります。この変化が歯や歯ぐきの問題を引き起こすきっかけとなり、出産後に歯の病気に悩む方がいます。

そんなことにならないよう、体が安定期を迎えたら、お口の健康診断をお受け下さい。

歯や歯ぐきの病気に弱い妊婦さん

妊娠したら今までよりも丁寧に歯や口の手入れをして下さい。

昔から、妊婦や出産を経験した女性は、赤ちゃんにカルシウムを奪われて歯が悪くなると言われています。本当でしょうか？それはちょっと違います。

赤ちゃんができると、ホルモンのバランスが変わります。この影響で、唾液の分泌量が減り、ネバネバも強くなって歯に汚れがくっつきやすくなります。

また、つわりの時期を過ぎると、食べ物を口にする機会が増えます。妊娠中は、むし歯や歯周病になる条件がいくつも重なり、どうしても歯や口の病気が始まりやすいのです。

おかあさんの歯や歯ぐきの病気は、赤ちゃんのせいではないという訳です。

妊娠したら今までよりも丁寧に歯や口の手入れをして下さい。

<つわりに楽な歯磨き>

- ・小さめのハブラシを使う。
- ・下を向いて歯を磨く。
- ・歯磨き粉をつけない、又は好みの味のものを使う。

栄養バッチリの母体が赤ちゃんの丈夫な歯を育てます

赤ちゃんの歯は、お母さんのおなかの中でその芽ができます。

乳歯は、妊娠5週から9週、そして大人の歯も16週でできます。

お母さんが必要な栄養を十分にとらないと、赤ちゃんの歯の芽が栄養不足になります。

骨やアゴの発達を促すビタミンAやD、妊娠中は腸からの吸収力が高まるカルシウム（骨や歯の成分）等を積極的にとって下さい。

栄養バランスのよい食事が、赤ちゃんの歯の芽を丈夫に育てます。

