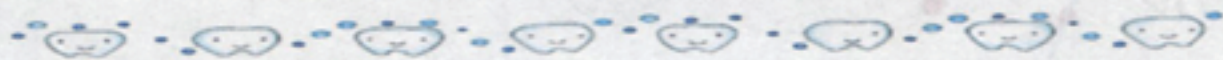


## ママと赤ちゃんのお口の健康








### 丈夫な歯を作るために

赤ちゃんの歯は、妊娠初期から生まれるまでずっと成育しています。  
バランスよく食事を摂取するのはもちろん、気をつけることもあります。

- 1 リンのとり過ぎ  
・カルシウムとリンは摂取するバランスが大切で、リンの過剰摂取はカルシウムとの結合を狂わせてしまいます。  
・レトルト食品にはリン(リン酸塩)がおおく使われているので、食べすぎに注意しましょう。  
インスタント食品、スナック菓子、コーラ、ハム、ソーセージが多く含まれています。
- 2 砂糖のとり過ぎ  
・カルシウムの吸収を妨げます
- 3 日光浴  
・カルシウムとリンの結合に太陽の光が必要です。

### よい歯をつくる食べ物

- 1 歯の基礎 …… 良質のタンパク質  
あじ・卵・牛乳・豆腐など 
2. エナメル質の土台となる …… ビタミンA  
豚肉・ニンジン・ほうれん草・レバーなど 
3. 象牙質の土台となる …… ビタミンC  
みかん・ほうれん草・さつまいも・キャベツなど 
4. 歯の石灰化を助ける …… カルシウム・リン  
カルシウム ひじき・チーズ・小魚など   
リン 豚肉・米・牛肉・卵など
5. カルシウムの代謝を助ける …… ビタミンD  
バター・卵黄・きのこ・小魚・牛乳など 

### ママのお口の変化

妊娠するとホルモンの影響で、お口の中が酸性に傾き歯周病に容易になりやすくなっています。  
歯肉が赤く腫れたり、歯ぐきから出血したりします。(妊娠性歯肉炎)

つわりなどで、口の中がまずかったり、歯磨きも十分に出来なかったりしますが、お手入れさえしっかり出来れば改善していきますよ。





## 妊娠中のプラークコントロール



- ・つわりのひどいときは、磨く時間は体調のよい時で構いません。
- ・のどの奥に唾液が溜まると、吐き気をもよおしやすいので、顔は軽く下向きにして磨くといいでしょう。
- ・歯ブラシは、小さめ・細め・ロングネックのものだと、小回りがきき舌や粘膜に必要以上に当たらないため、吐き気が出にくいでしょう。
- ・口が粘っこく感じる、すっぱく感じる、口臭が気になる人は、刺激の強くない含そう液や洗口液でうがいをしてみましょう。  
(つわりがひどく洗口液を使用できない人は、うがいだけでもしましょう)
- ・お菓子などだらだらと間食をするのはやめましょう。
- ・安定期になったら、PMTCなど受けお口のクリーニングをしましょう。  
(PMTCを行うと、細菌数が1/8に減少・・・しかし毎日食事したり外気とも触れている為、1ヶ月ほどで戻ります。常に定期クリーニングが必要なのです。)

歯周病にかかっている妊婦は、健康な妊婦よりも、早産や低体重児の生まれるリスクが約7割以上高くなります。妊婦の歯周治療は出産にあたり良い影響を与えるでしょう。

