

「妊婦歯科健診」や「マタニティセミナー」を上手に利用して、赤ちゃんに強い歯をプレゼントする準備を始めましょう！

妊娠中は、歯が悪くなるって本当？

★妊娠中はお口の中もこんなに変わります。

妊娠すると、女性ホルモンの分泌量の増加や、免疫力の低下などで口の中の環境が変化し、新たなむし歯や歯肉炎や出血などが起こりやすくなります。

この機会に、「かかりつけ歯科医」をみつけて、お口の健康を積極的に守る『予防歯科』を始めましょう。



妊娠中のお口のトラブルが、赤ちゃんにも影響するって本当？

★妊娠中に進みやすい歯周病が重症になると、早産や低出生体重児などのリスクを高める可能性も…。

お口のトラブルの予防には、定期健診に加え、歯みがき、デンタルフロスなどのケアが効果的です。

歯科健診で、一人一人にあったケアの方法を教えてください。

つわりなどで、歯みがきがしにくい時はどうしたらいいの？

つらい時は、お茶や水を飲むなどして、無理せず体調のよい時にみがくようにしましょう。

また、泡立ちにくい歯みがき剤やヘッドが小さめの歯ブラシもおすすめです！



赤ちゃんの歯を丈夫に育ててあげたいんだけど、今からできることってあるのかな？

★乳歯は胎児のときにできはじめています。

乳歯は妊娠 7～10 週目くらいからできはじめ、安定期に入るところには石灰化(硬い組織になること)が始まっています。

赤ちゃんの歯や骨は、お母さんからもらう栄養で作られるため、お母さんの食生活はとても大切です。

乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などでカルシウムを十分とって、強い歯をプレゼントする準備を始めましょう。

南部及び北保健福祉センターでのマタニティセミナーをご利用ください。



<お問合せ>

尼崎市保健所 健康増進課
〒660-0052
尼崎市七松町 1-3-1-502
tel 06-4869-3033
fax06-4869-3049