



ママのデンタルケア

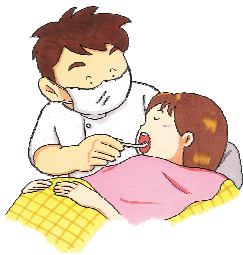
【妊娠すると歯が弱くなる？】

妊娠中は、つわりやホルモンバランスの関係でお口が汚れやすくなります。そのうえ、生活のリズムが普段と違うため、歯みがきもおっくうになりがちです。妊娠中にむし歯や歯周病になりやすいのはこのためです。赤ちゃんにカルシウムをとられるからではありません。



【妊娠中の歯の手入れ】

- ・ 食後と寝る前には、歯みがきを必ずしましょう。気分が悪いときは、うがいでだけでもしましょう！
- ・ 歯ブラシは小さめのものを使いましょう。
- ・ 歯ブラシの毛先を使って、小さく振動させながらみがきましょう。
- ・ フッ化物、キシリトール製品を有効活用しましょう。



【妊娠中に歯科受診】

普段からの定期検診を受けるのが理想ですが、受けてない人は妊娠安定期に入ったら歯科医院を受診し、必要なら妊娠中に治療をしておきましょう。出産直後は、なかなか受診しにくいものです。

【赤ちゃんの歯の形成に必要な栄養】

乳歯は妊娠 6~7 週でできはじめます。

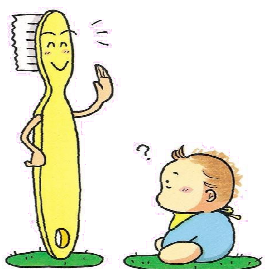
	良質タンパク質	ビタミンA	ビタミンC	カルシウム	リン	ビタミンD
働き	歯の基礎となる	エナメル質の土台となる	象牙質の土台となる	歯の石灰化を助ける		カルシウムの代謝を助ける。石灰化の調節
主な食品	牛乳・アジ 卵・豆腐 etc 	豚肉・人参 ほうれん草 etc 	みかん・さつま 芋・キャベツ etc 	ひじき・チーズ・ しらす干し etc 	米・牛肉・卵・ 豚肉 etc 	バター・卵黄・ 牛乳 etc

【むし歯は感染症（うつるんです!!）】

むし歯菌は、口うつしで食べさせることでうつります。歯ブラシやスプーンなどを赤ちゃんとは共有するのはやめましょう。唾液に混じったむし歯菌がスプーンを介して赤ちゃんにうつってしまいます。お父さん、おじいちゃん、おばあちゃんも気をつけましょう。



赤ちゃんのデンタルケア



赤ちゃんの歯の生え方とお手入れ !!

乳歯は生後6か月前後から生え始め、3歳前後には上下20本生えます。
1日1回はできるだけ寝る前に仕上げみがきをしましょう。
(生える順序や時期は個人差があります。)

5～10か月	誕生日前後	1歳半頃	3歳頃
<p>スキンシップの一環として、口のまわりを触れるのに慣れさせていきましょう。下の前歯が生えてきたらガーゼなどでみがきましょう。</p>	<p>上の前歯は唾液が届きにくいので、歯についた汚れはなかなか自然に落ちません。そろそろ歯ブラシを使ってみがいてあげましょう。</p>	<p>奥歯はウス状の形をし、溝があるので汚れがたまりやすいので、できれば1日1回寝る前にきちんとみがいてあげてください。子どもにも歯ブラシを与えて家族でみがきましょう。</p>	<p>上下20本生えそろそろ頃です。子ども自身にも歯ブラシを持たせ、歯みがきを習慣づけましょう。最後は保護者が仕上げみがきをしてあげてください。</p>

乳歯のむし歯にご用心

乳歯は生え変わるので軽視されがちですが、むし歯になるとさまざまな影響がでてきます。例えば…よく噛めないために偏食になる。歯並びが悪くなる。永久歯もむし歯になりやすくなる等。歯が生えかけたときから、むし歯予防に気をつけましょう。

[アドバイス]

- ◆ 甘いものは控えましょう。
- ◆ ほ乳びんをくわえたまま寝かせないようにしましょう。
(ダラダラ飲ませないようにしてください。)
- ◆ ジュース、スポーツ飲料などをほ乳びんに入れないようにしましょう。



かむ力を育てましょう

母乳を飲むときは、かむ筋肉が使われます。ほ乳びんを使用する場合、乳首は穴の大きなものや古くなったものは避けましょう。

