

妊娠と歯周病

～妊娠するとお口の中も変化します。～

- つわりなどで、食事の回数が不規則になり、お口の中が汚れやすくなります。
- 歯ブラシを入れると気持ちが悪くなることがあります。
- 食べ物の好みが変わり、食事の内容が偏ることがあります。

お口の中を清潔に…

妊娠するとむし歯や歯周病などにかかりやすくなります。また、歯周病の人の方はそうでない人と比べて、流・早産の危険性が高いという報告もあります。

むし歯や歯周病を予防するために、『食べたらみがく』習慣を守ってお口の中を清潔にしておきましょう。

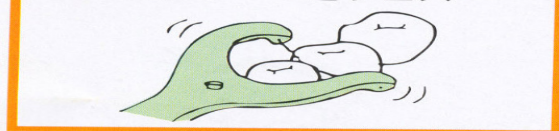


歯ブラシ以外の清掃方法

● テンタルフロス(糸つきようじ)

歯と歯の間の清掃に使用します。歯ぐきを傷つけないように、そっと歯と歯の間に入れて、歯の表面に沿わせながら前後左右に動かすことにより、歯と歯の間の歯垢や食べかすをきれいにとります。

ホルダーつきフロス

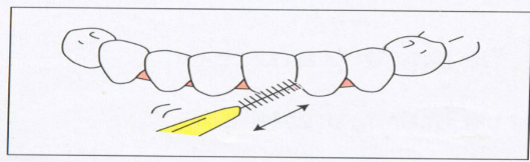


糸つきようじ



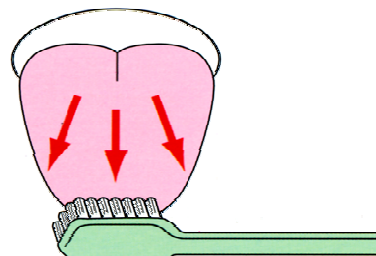
● 歯間ブラシ

歯と歯の間の清掃に使用します。歯と歯の間にゆっくり入れ、前後に2～3回動かすことにより、歯と歯の間の歯垢や食べかすをきれいにすることができます。歯と歯の間の状態にあわせて、自分にあったサイズの歯間ブラシを使いましょう。



● 舌みがき

舌の奥まで気持ち悪くならない程度にフロスを入れ、毛先を舌の表面にあてて、舌の奥から前に向かって軽い力で清掃しましょう。



新潟県歯の健康教育実践スライド集より

歯の健康診断を受けましょう…

普段から歯の定期健診を受けることが理想です。

受けていない人は妊娠とわかれば、できるだけ早いうちに歯の健康診断を受けることが大切です。

むし歯や歯周病があれば、妊娠安定期に入ったら歯科医院を受診して治療をしておきましょう。

