

# 妊産婦の皆さんへ

妊娠することによりお口の中はどのように変化するのでしょうか？

つわり等により  
食べ物の嗜好が  
変わる

お腹がすく為、間食や  
食事回数が増える

唾液が酸性に傾いたり  
ネバネバしたりする

つわりの時はお口の  
中に歯ブラシが入れ  
づらくなる

細菌の数（プラークの数）が増加して、お口の中が大変不潔になっています！

そのため

細菌に加えホルモンバランスの変化、全身の抵抗力の低下、栄養のアンバランス等により虫歯・歯肉炎・歯周病を起こしやすくなります。



どんなことに気をつければいいのでしょうか？

出産前にお口の中の細菌を減らすことが大切です。

お口の中の細菌には虫歯や歯周病の原因となる様々な菌がいます。この菌は**母子感染**で赤ちゃんにも感染してしまうので、出産までに減らしておきましょう。

## 1 プラークコントロール

- ・自分に合った歯磨きの指導を受け、ホームケアをする。
- ・食事や間食の後すぐに、10～15分間キシリトールガムを噛む。



### キシリトールガムの効果

- ① お口の中の虫歯菌が減少して、歯を溶かす酸が作られにくくなります。
- ② 唾液の分泌が促進され自浄作用がUPします。
- ③ 低カロリーなので、体重増加防止になります。
- ④ 「噛む」ことで精神的なリラックスが得られます。

## 2 シュガーコントロール

- ・砂糖の量に関係なく、食事頻度を減らす。
- ・カルシウムだけでなく、タンパク質、ビタミン、リン、鉄など栄養バランスよく摂ることが大切。

## 3 フッ素塗布

- ・歯磨き粉など、低濃度のフッ素を配合したものを継続使用して歯面強化をする。
- ・高濃度のフッ素塗布を歯科医院で受診する。

## 4 定期健診&プロフェッショナルケア

- ・お口のチェックを受け、自分の健康状態を知りましょう。
- ・歯科衛生士によるプロフェッショナルケアを受診することで、お口を清潔に保ち安心感が得られます。

