

お口の^{くち}の健康情報室

今回は妊婦さんに向けて、お口のケアのお話をします。

妊娠で女性ホルモンが急激に増加すると、歯周病の細菌が増加しやすくなります。唾液が粘っこくなるなどして、歯肉の炎症や出血も起こりやすくなります。

妊婦さんは、胎児の発育によって食事の回数が増える一方、それに応じたお口のケアが不足しがちで、虫歯や歯

治療 出産前に済ませて

周病のリスクが高まります。糖分の多い飲食物や酸っぱい食べ物を好むようになったり、つわりで歯磨きが難しくなったりすることもあります。

妊娠中は口内への注意がおりそかになりがちで、これらの症状に自分から気づきにくいものです。

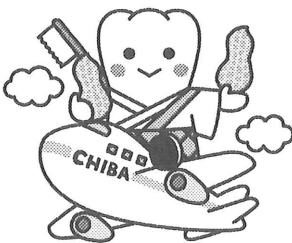
食後の歯みがきやうがいをごまめに行い、糖分の多い飲食物などをだらだら食べることは控えましょう。つわりで体調が悪い時も、うがいをすることで最低限のケアができます。

妊娠4〜5か月頃には歯科

検診を受けて、必要な歯科治療は出産前の安定期に済ませてしまうことをおすすめします。

妊娠中も歯やお口の健康を保ち、安心して出産を迎えましょう。

(千葉県歯科医師会)



日本歯科医師会PRキャラクター
よ坊さん(千葉ご当地版)