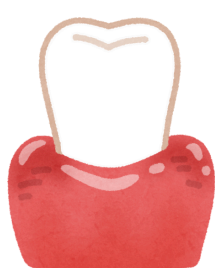




# 妊娠期の 歯と口のはなし

妊娠期は、お口の中にも変化が起こりやすい時期です

## からだ（お口）の変化



女性ホルモンが急激に増えることで、歯ぐきに炎症が起こりやすくなります。

## 生活の変化



食事回数が増えたり、味覚や好みの変化が起こる人も。つわりで歯みがきができないことも珍しくありません。

## お母さんのお口の健康が与える赤ちゃんへの影響



\* 妊婦さんの歯ぐきが強い炎症を起こすと、炎症の原因菌（歯周病菌）が血管を通して子宮に届き、早産や低体重児出産を引き起こすリスクが高くなります。

## 妊婦歯科健診を受けましょう

体調が安定してくる時期（おおむね妊娠5～8か月頃）を目安に歯科健診を受け、必要な治療を済ませておきましょう。

三原市では、妊婦歯科健診を無料で受けることができますので、この機会にぜひ受けましょう。



## 栄養バランスを大切に

赤ちゃんの歯は、妊娠初期（7～10週頃）からすでに作られ始めます。

生まれてくる赤ちゃんの歯が丈夫になるように、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。



# 産前・産後の歯科治療

## 妊娠初期 (0～4か月)

妊娠期間中もっとも不安定な時期です。この時期は、痛みをとることを目的とした処置に留めるのが一般的です。



## 妊娠中期 (5～7か月)

母体・胎児とも安定している時期で、通常の歯科治療がほぼ可能です。



## 妊娠後期 (8～10か月)

この時期も、通常の歯科治療がほぼ可能です。



## 麻酔について

通常の歯科治療で使う麻酔は局所麻酔です。使用量もわずかなので胎児に影響はありません。



## レントゲンについて

歯科で使うレントゲン撮影の放射線量はごくわずかな上、照射部位も子宮から離れているため、胎児に影響はほぼありません。防護エプロンを着用するとさらに安心です。



## 薬について

原則として妊娠中に投薬はしません。ただし、痛みや腫れがひどく、逆に胎児に悪い影響を与える場合は、妊娠中でも安全に使用できる薬剤を選んで投薬することもあります。歯科医師・薬剤師に相談しましょう。



## 授乳期間中

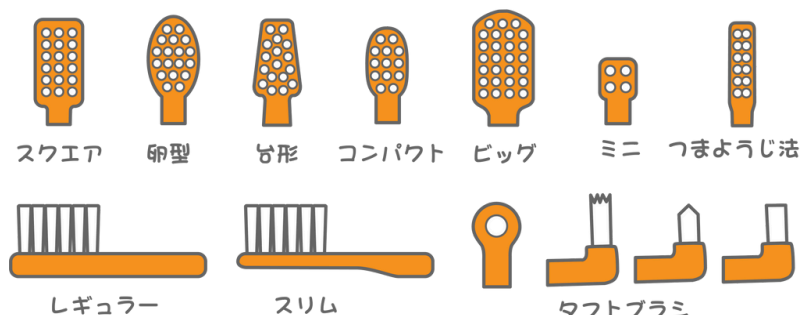
基本的にどんな歯科治療も可能です。妊娠中とちがい、母乳中に移行する薬の量はごく少量なので、乳児に与える影響は非常に少ないと言われています。



## 体調が悪い時の歯みがきアドバイス

つわりがひどく、歯みがきが難しいときは、次のことを試してみてください

### 歯ブラシのヘッドタイプセット



ヘッドは小さくてスリムなものや、タフトブラシがおすすめです。



前傾姿勢で、奥歯からみがいてみましょう。



歯ブラシが難しいときは無理をせず、うがい薬やキシリトールガムで、できる範囲のケアをしましょう。

出典：日本歯科医師会、広島県歯科衛生士連絡協議会