

妊娠期のお口の健康

お母さんのお口の健康づくり

今のあなたの状態をチェックしてみましょう

- 歯磨き時、歯ぐきからの出血がある
- 歯や歯ぐきが痛む
- 口臭やお口のネバネバ感が気になる
- つわりで歯磨きがしにくい
- 間食や食事の回数が増えた

これらのチェック項目は妊娠期のお口の健康に関係しています。

このようなチェックから変化を早めに見つけて対処しましょう。



妊娠期のお口の変化



つわりによる
歯磨きの困難さ

食事回数の増加で
食べかすが
残りやすい

むし歯
歯肉炎



唾液の性状の変化
(ネバネバ・酸性)

女性ホルモンを好む
歯周病菌が増加

ホルモンの影響で
歯ぐきが
腫れやすくなる

妊娠期はむし歯や歯周病のリスクが高くなりますが、適切なお口のケアをすることで予防が可能です。

妊娠関連歯肉炎について

妊娠性歯肉炎



妊娠期は女性ホルモンの分泌量の増加により、歯ぐきの腫れや出血をおこしやすい状態になります。免疫力の低下や口中の細菌の変化も加わり、歯肉炎を発症しやすくなっています。

妊娠性エプーリス



まれに、歯ぐきに瘤（こぶ）のような良性の腫瘍ができることがありますので、その時は、歯科を受診しましょう。

原因はプラーク（歯垢）です。歯口清掃を行いプラークを取り除くことで、歯肉炎を予防しましょう。

食べ方の変化について

つわりやおなかの圧迫感から1回の食事が減り、食事回数や間食が多くなりがちです。



酸味・甘味があるものが食べたくなるなど嗜好の変化

食べる回数が増え間食が多くなる

お口の中はプラーク（歯垢）が溜まりやすい状況になっています。

食べる回数が増えてもできるだけ時間を決めたり、こまめな歯磨きやうがいをしましょう。

妊娠期のお口のお手入れ

歯磨きのポイントについて

体調の良い時間を選んで、一日に一回は丁寧な歯磨きをしましょう。

歯ブラシはヘッド（植毛部）の小さいものを選び小刻みに動かして磨きます。

歯ブラシを喉の奥にあてないよう、少し前かがみになると嘔吐感が避けやすくなります。

歯磨き粉（液）は香料や味の強いものを避けると良いでしょう。

つわりなどで歯磨きが辛い時は、強めのブクブクうがいをします。

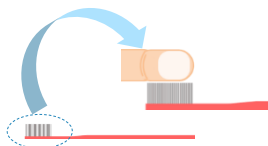
ブクブク
ブクブク



気分が良い時間帯を
歯磨きタイムに
しましょう！



清掃用具の選び方について



歯ブラシの毛先の大きさは
人差し指の第一関節程度



お口の状態にあわせて
清掃補助用具を利用しましょう

妊娠期の歯科健康診査

妊娠期は歯やお口のトラブルが多くなりがちです。妊婦歯科健診を受け、歯やお口の健康状態を確認しましょう。また、歯やお口の健康に必要なことを学びましょう。

健診でむし歯や歯周病を指摘された場合は、比較的体調の安定した妊娠中期に治療を受けましょう。

市町村により妊婦歯科健診の
実施状況に違いがあります。
お住まいの市町村の状況をご
確認ください。



妊娠期の歯科治療

治療の時期について

| | |
|----------------|--|
| 妊娠初期（14週未満） | 緊急性が高い場合の応急処置にとどめます |
| 妊娠中期（14～28週未満） | 通常の治療が可能です |
| 妊娠後期（28週以降） | 治療は可能ですが、 ^{ぎょうがい} 仰臥位低血圧症候群に注意が必要です |

※ ^{ぎょうがい}仰臥位低血圧症候群
妊娠後期では仰臥位（天井を向いて寝ること）になった際、妊娠子宮が下大静脈を圧迫することで心臓へ循環する血液量が減り急激な血圧低下を引き起こすことがあります。

治療の注意点について



お薬の服用

妊娠中の投薬は控えますが、治療上必要な場合は安全なお薬を処方します。

不安や心配がある場合は、歯科や産科の主治医に相談しましょう。



麻酔の使用

歯科治療で使用される局所麻酔は、胎児への影響はありません。



エックス線撮影

歯科での撮影は腹部から離れており、また、エックス線から腹部や胸部を保護するエプロンを着けて撮影するので、影響はありません。

治療は楽な姿勢で受け
体調や気分が悪くなった時は
遠慮なく申し出ましょう

