

# 島根

(一社) 島根県歯科医師会

歯ぐきの  
腫れ、出血



歯ぐきに  
できもの？



冷たいもの、  
温かいものが  
しみる



妊娠時の  
お口の中の  
健康チェック

唾液が  
ネバネバする



歯みがきが  
気持ち悪い



妊娠時こそ  
お口のトラブルを  
回避しましょう

妊娠時はお口の中の健康が損なわれやすくなります。たとえば、歯ぐきに起こる炎症により血中サイトカインが放出され、その血中サイトカインは子宮収縮の誘因となり早産、低体重児出産のリスクを高めるといわれています。



ハビくん

妊婦さんのお口のお悩みの原因を知ろう！



歯ッピーおろちびくん

# 妊娠時のお口の状態は？

## 妊娠すると



女性ホルモンの分泌量が増えることで血管透過性が亢進する



粘液成分が多くなり、唾液の粘りが増す

自浄作用の悪くなった唾液の状態に…



1回の食事量が少量で、食べる回数が増える



酸っぱいものを好むため、お口の中が酸性に傾きやすい

つわりによる歯みがきの辛さなどからお口の清掃状態が悪化し、むし歯ができやすくなってしまいます。

さらに



むし歯だけでなく歯ぐきの出血、腫れといった炎症も起こりやすくなります。



歯ぐきに起こる炎症により血中サイトカインが放出され、子宮収縮の誘因となり早産、低体重時出産のリスクを高めるといわれています。



大事なのは日々のお口の中の清掃と歯科検診です。

## 妊娠時の

## 口腔清掃

妊娠前までは丁寧に歯みがきをしていた方が妊娠を機に粗雑になってしまうことがあります。妊娠時の歯みがきの注意点を説明します。

1



つわりは起床時、疲労時、食後につらくなることが多いようです

歯みがきは食後が効果的ですが無理に行わず体調の良い時間をみつけ行うようにしましょう。入浴中にリラックスしながら行うのも良いです。

3



顔を下にむけて磨きましょう

喉の方に唾液がたまると吐き気をもよおすことがあるので、なるべく喉に流れないようにしましょう。

2



奥から前へかき出すように磨きましょう

喉に近い場所は吐き気を誘発しやすいので、できるだけ奥歯に歯ブラシを当ててから手前にかき出すように動かしましょう。

4



においに敏感

においに対して過敏になることがあるので香料の強い歯磨剤はさけるようにしましょう。

5

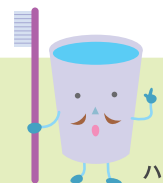


小さめの歯ブラシがおすすめ

歯ブラシの植毛部は小さめのものを選びましょう。

## 妊娠時の歯科検診

つわりが落ち着く安定期(妊娠5カ月～7カ月)に歯科検診を受けるようにしましょう。



ハビ先生