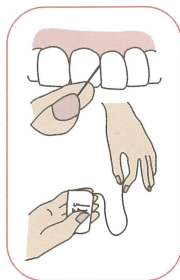




歯間清掃用具で効果的にプラーク除去

デンタルフロス（糸ようじ）、歯間ブラシを併用することで歯と歯の間の歯垢（プラーク）をより効果的に取りのぞくことができます。



※すき間にあったサイズを選びましょう。



薬用洗口液の併用をおすすめ

薬用洗口液は、20～30秒ブクブクうがいをするだけで、歯肉炎予防や口臭予防等の効果があります。ただし、歯みがきのかわりにはなりませんので、日常のブラッシングはしっかりと行ってください。



歯科治療や歯科健診の時期

妊娠中の歯科治療、歯科健診は通常問題はありませんが、妊娠約5～8か月（16週～31週）の安定期が最も適しています。

妊娠中に限らず、少なくとも年1回は歯科医院を受診し、歯とお口の健康を心がけましょう。

▶▶▶ 「親子健康手帳」をご覧ください。



妊娠時の



歯とお口のケア

きれいなくちもと 輝く笑顔

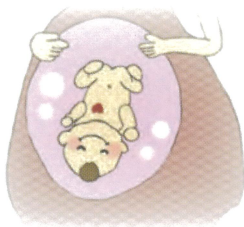




全身の健康に影響する歯周病

歯周病は生活習慣病のひとつです。喫煙、ストレス、糖分のとりすぎ等により細菌の活動が活発になったり、からだの抵抗力が落ちたりすると、歯周病が悪化します。

歯周病になると、歯周病菌が血液によってお口から全身へ運ばれたり、気管から肺へと進入したり、からだへ影響をおよぼし、肺炎や気管支炎、心筋梗塞、骨粗しょう症、糖尿病、早産や低出生体重児などを引き起こすこともあります。



歯周病の最大の原因は？

歯周病の最大の原因は歯垢（プラーク）です。十分なブラッシングが行われていないと、細菌が出す毒素により歯肉に炎症が起こります。さらに、進行すると歯周ポケットが形成され、歯を支えている組織を破壊し、重度の歯周病になると歯がグラグラして抜けてしまいます。



妊娠中は、むし歯や歯周病のリスクがUP!

歯周病の初期は、自覚症状が少なく自分では、気づかないことがあります。特に妊娠中は、女性ホルモンの量が増加し、ホルモンバランスが変化するだけではなく、口の中では、唾液や胃液など消化液の性質も変化することにより粘りけのある唾液がたくさん出るようになります。

また、つわりによって口腔清掃が十分にできず、食べかすがたまりやすくなり、むし歯や歯周病にかかるリスクが高くなるとわれています。



ブラッシングのポイント

「食べたらみがく」が基本です。特に寝ている間は、唾液の量が少なく、細菌が繁殖しやすいので就寝前はみがき残しがないようにていねいにブラッシングしましょう。

