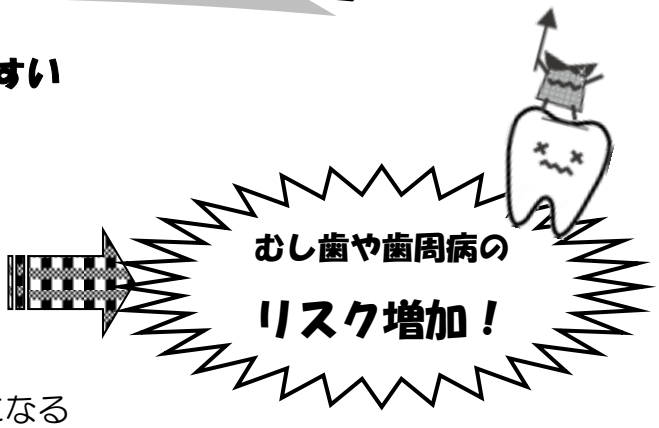
妊娠中のお口の健康

妊娠中はむし歯や歯周病になりやすい



妊娠中のお口の変化

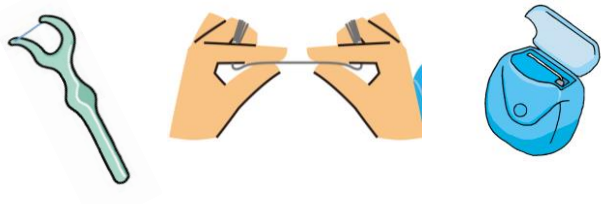
- つわりで歯みがきがしにくくなる
- 食事の時間や間隔が不規則になる
- 常に口の中に食べ物を入れていたり、間食の回数が増える
- 唾液の量が減ったり、ネバネバするようになる

正しい歯みがきのポイント

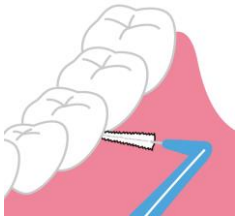
★ 歯ブラシは鉛筆を持つように持ちましょう
★ 鏡を見て、歯ブラシを歯と歯肉の境目に当てましょう
★ 歯ブラシは振動させるようなイメージで、なるべく細かく動かしましょう
★ 最後に舌で歯をなぞり、ツルツルになっているのを確認しましょう

歯と歯の間をきれいにしましょう

デンタルフロス（糸ようじ）



歯間ブラシ



歯と歯の間は歯ブラシだけでは歯垢がとりきれないため、むし歯や歯周病になりやすい場所です。歯科医院で相談し、医院で相談し、自分に合った歯間清掃補助用具を使いましょう。

定期的に歯科健診を受けましょう

歯周病になると、早産や低体重児出産のリスクを高める可能性があります。
また、赤ちゃんのお口にはむし歯菌はいません。むし歯菌は周りの大人から感染します。このため、妊娠中から定期的に歯科健診を受けることが大切です。