

お子さんの歯の健康づくりは お腹の中から始まります

子どもの歯は、お母さんのお腹の中で、妊娠初期の頃から作られ始めます。子どもの歯の健康づくりは妊婦の時からスタートしています。

- 妊娠2か月～
乳歯が作られ始めます
- 妊娠3か月～
永久歯が作られ始めます
- 妊娠4か月～
乳歯が硬くなり始めます
- 出生時
永久歯が硬くなり始めます



お母さんの今の生活習慣が、お腹の中の赤ちゃんの発育に大きくかかわっています。

ご自身の身体を十分にいたわり、良い生活習慣を作っていくように心がけましょう。

良い健康習慣が 子どもに引き継がれます

お腹の中の赤ちゃんの口の中には細菌はいません。お母さんや周りの大人から、細菌が口や消化管の中につけていきます。お母さんをはじめ、周りの大人の方も、口の中を清潔に保ち、むし歯を治療することで、赤ちゃんの口に健康な状態の菌がうつってきます。

また、食事内容はバランスを考えて、甘味飲料や甘味食品が過度にならないように心がけましょう。

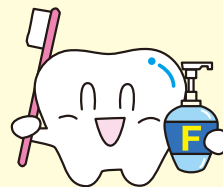
歯みがきや食生活などの良い健康習慣が、将来、子どもに引き継がれます。



お子さんにむし歯がないことを目標に！ (カリエスフリー)

お子さんの歯と口の健康は一生の宝物です。

- 8～10か月ころから歯が生え始めます。前歯が生え始めたら仕上げみがきを始めましょう。
- フッ化物配合のジェルなどを利用すると効果的です。
- 甘味飲料・甘味食品は早いうちから与えないようにします。
- かかりつけ歯科医を持ち、定期健診やフッ化物歯面塗布などの予防処置を受けましょう。



3歳児カリエスフリー 85プロジェクトについて

仙台市では、3歳児歯科健診でむし歯のない子どもが85%以上となるよう、「3歳児カリエスフリー 85プロジェクト」に取り組んでいます。

乳児健診（8～9か月）を市内小児科の登録医療機関で受診した際に、協力歯科医療機関一覧等とともに「☆せんだい☆でんたるノート」を受診者の方にお渡ししています。

家族でかかりつけ歯科医を持ち、歯と口の健康づくりを進めましょう。



歯と口の健康づくりネットワーク会議

仙台市、(一社)仙台市医師会、(一社)仙台歯科医師会、(一社)仙台市薬剤師会、仙台市教育委員会、仙台市私立幼稚園連合会、仙台市PTA協議会、仙台市保育所連合会、東北大学大学院歯学研究科、(一社)宮城県歯科衛生士会、宮城産業保健総合支援センター（五十音順）

発行／仙台市子供未来局子育て支援課

TEL 022-214-8189

母親と子どもの これからの 歯と口の健康づくりの ために



妊娠おめでとうございます

妊娠中の歯の健康や歯を守る習慣は、お子さんの健康を守ることにつながります。

今回の健診を生かして、生まれてくる赤ちゃんの健やかな成長のためにも、ご自身の健康に気を配りましょう。



仙 台 市

歯と口の健康づくりネットワーク会議

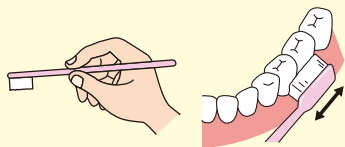
セルフケアのポイント

≡ 歯みがき LESSON ≡

A 歯ブラシ

- サイズは小さめ
- 柄はまっすぐ
- 毛の硬さはふつう

- 手鏡を持って1本1本の歯を確かめながらみがくと良いでしょう。
- 歯ならびの悪い所は歯ブラシを縦に使うなどの工夫も



B みがきかた

- 小さい横みがき
- 軽い力で歯みがき
- 鉛筆持ちがおすすめ

つわりの時は…

C 歯みがき剤

むし歯予防のためにフッ化物配合歯磨剤を使いましょう。

子ども用などの小さな歯ブラシでみがいてみましょう。
歯みがきがつらいときは、低刺激性のマウスウォッシュなどを使い、まめにうがいをしましょう。
気分のよいときに、丁寧に歯みがきをしましょう。

プラークと歯石

歯に付く汚れであるプラークは細菌の塊です。この細菌が歯肉に炎症を起こします。

プラークは歯みがきによって除去することができます。

除去できなかったプラークに唾液のカルシウム分が沈着して硬くなってしまふのが歯石です。

歯石は歯みがきで除去することはできません。定期的にかかりつけ歯科医を受診し、除去してもらいましょう。



たばこについて

妊婦にとって喫煙は、早産や低体重児出生のリスクとなります。

ご自身はもちろん、周りの方も禁煙しましょう。



妊娠中の歯科治療



つわりのひどい時期や出産間近は避け、安定期の妊娠16～27週頃に受けると良いでしょう。治療の際は、母子健康手帳を持参しましょう。

痛みなどの症状が出たら、すぐにかかりつけ歯科医に相談しましょう。

妊婦と歯周病

妊娠すると、女性ホルモンの影響で歯肉炎を引き起こしやすくなります。また、歯周炎にかかっていると、早産のリスクが高くなるなど、図のような全身疾患との関連も報告されています。

むし歯や歯周病の原因はプラークです。歯ブラシと歯間清掃用具を使い日頃からしっかりとセルフケアをすることが大事です。

局所的なリスク

- 歯ぎしり
- 歯石
- 歯並び
- 咬合性外傷
- 壊れた詰め物など
- プラーク
- 習癖

全身的なリスク

- 内臓型脂肪
- 喫煙
- 食生活
- ストレス
- 生活リズム



デンタルフロスや歯間ブラシなどの歯間清掃用具を使いましょう



歯と歯の間の清掃は、デンタルフロスがお勧めです。ブリッジなど隙間が大きい場所には歯間ブラシがお勧めです。



歯と歯の間もデンタルフロスや歯間ブラシを毎日使って、きれいにしましょう。

かかりつけ歯科医を持ちましょう

出産後も継続して定期健診を受け、歯石除去や歯のクリーニングなどのプロフェッショナルケアとご自身にあったセルフケアの指導（ブラッシング指導）を受けましょう。

何でも相談できる「かかりつけ歯科医」を持ちましょう。

