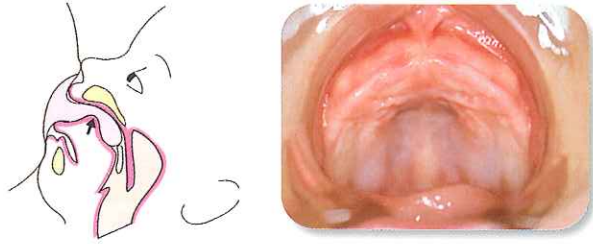


乳幼児の口腔機能の発達

出生から乳歯が生えそろうまでの哺乳期は、食物を上手にかんだり、飲み込む機能を獲得する重要な時期です。



あかちゃんは母乳を飲む時、口の中を陰圧にして舌と上あごで乳首を絞り出すようにして飲みます。この頃からすでに舌の機能の発達と、口の周りの筋肉の発育を促し、将来の適切な歯並びを形成します。

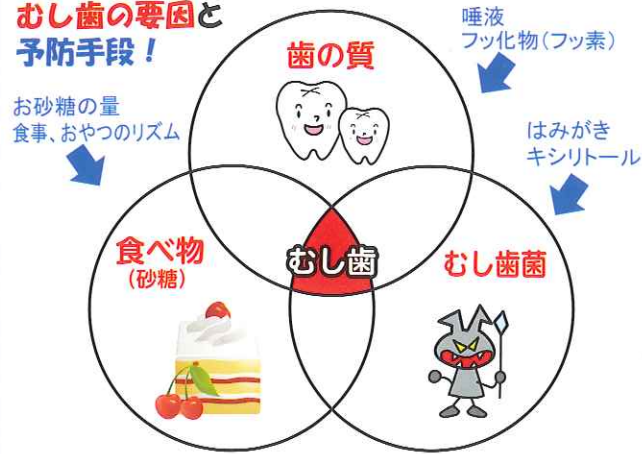
そして、1歳ごろまでの手しゃぶり、おもちゃしゃぶりといった口遊びを通じた刺激の取り込みによって、口の敏感さがとれて乳首以外のものを受け入れやすくなります。これが歯のお手入れや食べるための準備として重要になってきます。たくさん遊んで、0歳からお口の機能を育てていきましょう！

哺乳ビンむし歯に注意！

哺乳ビンを使用する場合は、成長と飲み方に合った乳首の選択が大切です。哺乳ビンを使った時に、乳首先からミルクが自然に出るものを選ぶとよいでしょう。また“哺乳ビンむし歯”と呼ばれる特殊なむし歯は、ミルクやジュース・イオン飲料に含まれる砂糖によってできます。哺乳ビンをくわえたまま寝かしつけないでください。

家族みんなでむし歯予防

むし歯の要因と 予防手段！



むし歯を作る菌はミュータンス菌です。糖質から酸を作り、歯を溶かします。

生まれたばかりのあかちゃんの口の中に、ミュータンス菌はいません。



育児者などの唾液を介してうつりますが、毎日の歯みがきやよい食生活で、むし歯を作らないようにすることができます。

歯が生えてきたら、毎日、歯の手入れや歯みがきをしましょう。



また、ご家族のお口のケアも合わせて行うことが大切です。

☆この機会に、ご家族も歯の健診を受けられることをお勧めします

このリーフレットは習志野市の委託により
習志野市歯科医師会が作成しています。平成29年9月 改訂

妊娠中の「歯の健康」

乳幼児の歯を
丈夫に育てるために



千葉県歯科医師会PRキャラクター
千葉美歯健口伯爵



習志野市では妊娠中に1回、歯科健康診査が受けられます。
受診時は、母子健康手帳、保険証をご持参ください。
費用等、詳しくは市役所健康支援課
(☎047-451-1151(代表) FAX047-454-2030)にお問い合わせください。



一般社団法人 習志野市歯科医師会

TEL 047-453-5655 FAX 047-451-4000
<http://narashino.cda.or.jp/>



妊娠中に気をつけること

まずは妊娠という素晴らしい体験を、穏やかな気持ちで過ごしましょう。

妊娠中は、つわりのために歯みがきが充分にできていなかったり、ホルモンのバランスの関係によって、歯肉炎(妊娠性歯肉炎)を起こしやすくなります。

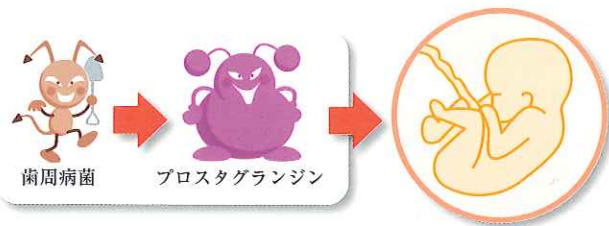


歯肉炎の状態



健康になった状態

歯周病菌が血管内に入ると、女性ホルモンが3倍に増加し、羊水の中の「プロスタグランジン」という物質が急激に増えます。「プロスタグランジン」が一定量に早く達してしまうと、子宮が収縮して早産や低体重児出産を起こすリスクが高まります。



お母さんの身体や口の中が健康でなければ、穏やかな気持ちで心地良く妊娠中を過ごすことができません。

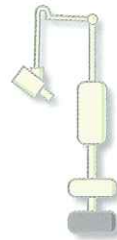
妊娠中に歯科健診を受けて、日ごろから、お口の中のケアをきちんとしておきたいものです。

妊娠中の歯の治療

歯の痛みを我慢し続けるのは母体にも胎児にもよくありません。むしろ治療はできるだけ速やかにおこないきましょう。

時期は？ 治療して悪いという時期はありませんが、5~8か月頃の安定期が最適です。

レントゲンは？ 妊娠初期はX線に対し感受性が強くなっていますが、歯科のX線では、胎児に直接X線が当たることはありませんし、防護用エプロンを使用した上では、問題ありません。



麻酔は？ 使う必要のない場合もありますが、局所麻酔薬は注射をしたその部分で分解されるため、胎児への影響はあまりありません。

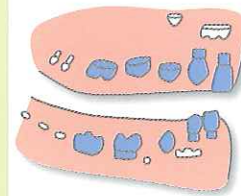


薬は？ 妊娠中に限らず飲まないにこしたことはありません。しかし疾患が母体や胎児に悪い影響を及ぼす恐れがあれば、薬を服用しなければならない場合もあります。鎮痛剤は原則禁忌です。かかりつけの医師にご相談ください。



あかちゃんの歯はいつできるの？

あかちゃんの最初に生える下の前歯は、**妊娠7週目位に歯胚**(歯の芽)がで始めます。乳歯の大部分はお腹の中で、できあがります。歯の質は、このときにほぼ決まります。



乳歯(生後6か月)
■ 乳歯
□ 永久歯



6歳ごろ生える**第一大白歯**(永久歯)も胎生3か月頃には歯胚がで始めます。

妊娠中の食生活

妊娠によって胃が圧迫され、一度にたくさんは食べられませんので、つい間食をしてしまいます。

また、酸っぱいものや甘いものが欲しくなるので、お口の中が酸性にかたむき、むし菌になりやすい環境になります。

お母さん自身の健康のため、あかちゃんの丈夫な歯のためにもできるだけバランス良く、規則正しい食生活を心がけましょう。

食感や味覚にも配慮した食生活は、子どもの食習慣の形成にもつながります。

