

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。



あかちゃんの口の中

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。

☆遊んでお口の機能を育てよう♪

1歳頃までの手しゃぶり、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。この経験が、歯のお手入れや、食べるための準備として重要です。

哺乳ビンむし歯に注意！

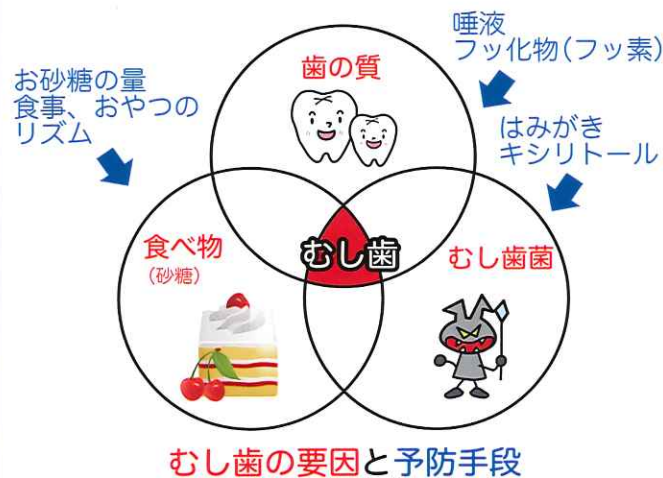


ジュース、イオン飲料などを哺乳ビンに入れて、日常的に飲ませていると、前歯がむし歯になってしまう「哺乳ビンむし歯」の原因になります。哺乳ビンの中身に注意が必要です。歯が生えてきたら**毎日手入れ**を行い、哺乳ビンを長時間くわえないようにしてむし歯を予防しましょう。

家族みんなでむし歯予防

むし歯を作る菌は、ミュータンス菌です。糖から酸を作り、歯をとকাশみます。

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。



☆家族のお口のケアが あかちゃんのむし歯予防につながります

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。



〈企画・作成〉 一般社団法人 習志野市歯科医師会
千葉県習志野市鷺沼1-2-1 保健会館2F
TEL 047-453-5655 FAX 047-451-4000
<https://narashino.cda.or.jp/>

〈発行〉 習志野市健康福祉部 健康支援課

令和5年12月作成

乳幼児の歯を丈夫に育てるために

妊娠中の 「歯の健康」



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、市内の実施歯科医療機関にて歯科健康診査が受けられます。詳しくは習志野市ホームページまたは健康支援課まで

問い合わせ

習志野市健康支援課 電話 047-451-1151 (代表)
FAX 047-454-2030

口は元気の源です！

習志野市歯科医師会 LINE 始めました！

ならしの歯科健診などお口に関する様々な情報を発信しています！！
習志野市歯科医師会では、歯と口の健康に役立つ情報を配信しています。歯と口の健康の維持向上にお役立てください。



妊娠中に気をつけること

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しておきましょう。

☆妊娠性歯肉炎

妊娠中は、つわりのために、歯みがきが十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、歯肉に炎症・出血などの症状が出やすくなります。

健康な歯肉の状態

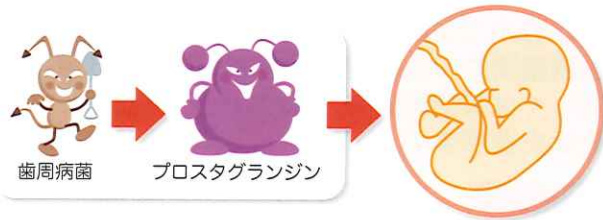


歯肉炎の状態



☆歯周病と低体重児出産・早産

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出産を起こすリスクが高まります。



☆歯みがきのポイント

歯肉の痛みや腫れがある時は、歯ブラシの毛先を歯と歯肉の境目にあてて、やさしく丁寧にみがきましょう。

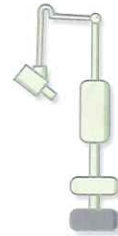


妊娠中の歯の治療

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ていれば、問題ありません。



麻酔は？ 使う必要のない場合がありますが、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。

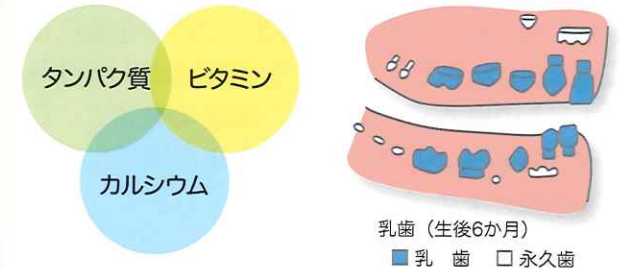


薬は？ 妊娠中に限らず飲まないにこしたことはありません。しかし、疾患が母体や胎児に悪い影響を及ぼす恐れがあれば、薬を服用しなければならぬ場合もあります。**鎮痛剤**は原則禁忌です。かかりつけの医師にご相談ください。



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）ができ始めます。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。6歳頃生える**第一大臼歯**（永久歯）も胎生3か月頃には歯胚ができ始めます。



バランスよく食べてじょうぶな歯を作ろう！

ちょこちょこ食べに注意

妊娠中はつわりやおなかの圧迫感から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、むし歯になりやすい環境になります。

口の中の清潔に気をつけ、できるだけ規則正しい食生活を心がけましょう。

