

(これからママになるための健口づくり) 平成26年度作成

これからママになるための健口づくり

ママとこれから生まれてくる赤ちゃんがいっしょに明るい将来を築いていくために、歯科保健を通してさまざまな健康づくりの情報を提供します

長崎県
長崎県歯科医師会

妊娠中に気をつけたいこと

妊娠すると、歯ぐきが腫れたり出血したり、むし歯ができることがあります

これは、卵巣ホルモンや胎盤ホルモンの分泌量が増えること、つわりで生活習慣が乱れたらブラッシングが難しくなることから歯肉炎やむし歯の原因がやすくなるからです

妊娠性歯肉炎

治療後

歯肉病のある妊娠は歯肉病のない妊娠に比べて産前や産後出血の危険性が高いというデータがあります

ママのお口の健康はとっても大切!

もし歯や歯肉病がスプーン、歯コップなどを通してママから赤ちゃんへうつってしまいます

だから……

妊娠前健康チェックをしましょう

自治体によって費用の負担は異なります。詳しくはかかりつけの歯科医院にお問い合わせください

おなかの中で赤ちゃんの歯がつくられます

加齢や歯目薬には乳歯ができて、歯を噛む機能も形成され始めます

胎生4ヶ月頃には永久歯ができて、石灰化が進みます

出産後に気をつけたいこと

乳歯は、生後4ヶ月頃から生え始めます。その初期非常に歯茎で、多くの歯が生えるスペースの確保(歯肉退避)を待てる)とともに、歯の成長、歯ぐきことや発育中の栄養にも大きな影響を与えます

また、いつまでも母乳や哺乳瓶での栄養を続けていると「食べる機能」の発育が遅くなるので、歯茎が生えてきたら「歯ごもり」を乳を止めましょう

乳歯の生え始め

6ヶ月頃: 上下の前歯が生え始める

舌が前にもどるようになるので、飲み込みやしゃべりやすくなるようにしてあげよう

前の歯茎を引っ張ると、哺乳瓶で飲む、スプーンを使いましょう

12ヶ月頃: 上下の前歯が生えそろそろ

舌を上下に動かして、歯を噛むことのできるようになるので自然な口閉じの状態を維持するようにしてあげよう

18ヶ月頃: 上下の第一乳歯が生え始める

左右の歯茎に歯が生え始めるので、歯肉を噛むのを防ぐために歯肉を噛むのを止めてあげよう

この時期は歯肉炎、歯ぐきの腫れ、歯ぐきの出血が起きやすくなります

24ヶ月頃: 上下の第二乳歯が生えて乳歯の歯並びが完成

歯の生え始めと歯肉退避が完了した状態です。大人と同じ歯の生えかた目には永久歯ができて、石灰化が進みます

むし歯のない健康なお子さんに育てましょう

どうやってもむし歯になるの?

むし歯の予防方法は?

歯の質を強化するには……

歯の質を強化するには、妊娠中のフッ素摂取(歯粉や歯の質を強化する)、歯の質を強化する(フッ素入り歯磨き粉や歯磨き剤)が効果的です

むし歯菌にどうやって……

むし歯菌は、歯の表面に付着して歯垢(プラーク)を作ります。歯垢がたまり、歯肉を傷つけ、歯ぐきを腫らします

歯にどうやって……

歯の生え始めから歯肉退避まで、歯肉を噛むのを止めてあげよう

おやつは時間を決めて、歯の生え始めから歯肉退避まで、歯肉を噛むのを止めてあげよう

(あなたのお口の中は大丈夫ですか?リーフレット) 平成23年度作成

あなたのお口の中は大丈夫ですか?

全身の健康のための歯周病セルフチェック

50歳代女性の健康な歯

～生涯、健康な歯ぐきであるために～

長崎県
長崎県歯科医師会
長崎大学大学院歯医学部総合研究科口腔保健学

歯周病セルフチェック

- ①歯ぐきから血が出る
- ②歯ぐきが腫れる
- ③歯ぐきが痛む
- ④歯ぐきの間にものがはさまる
- ⑤歯ぐきが腫れている
- ⑥歯ぐきが赤く腫れている
- ⑦歯ぐきが長いように見える
- ⑧冷たいものや熱いものが入ると歯ぐきが腫れる
- ⑨歯ぐきがないところをそのままにしている
- ⑩むし歯がある。または治療した歯が多い
- ⑪口臭が気になる
- ⑫口の中がねばねばする
- ⑬口の中が臭い感じがする
- ⑭食事をする時間が不規則である
- ⑮食事の時間が短い
- ⑯甘い飲み物や炭酸飲料をよく飲む
- ⑰歯磨きした時に口がこぼれた感じがする
- ⑱歯ぐきや歯肉が腫れる
- ⑳歯ぐきや腫れているように見える
- ㉑歯ぐきや腫れることがある
- ㉒歯ぐきや腫れることがある
- ㉓歯ぐきや腫れることがある
- ㉔歯ぐきや腫れることがある
- ㉕歯ぐきや腫れることがある
- ㉖歯ぐきや腫れることがある
- ㉗歯ぐきや腫れることがある
- ㉘歯ぐきや腫れることがある
- ㉙歯ぐきや腫れることがある
- ㉚歯ぐきや腫れることがある
- ㉛歯ぐきや腫れることがある
- ㉜歯ぐきや腫れることがある
- ㉝歯ぐきや腫れることがある
- ㉞歯ぐきや腫れることがある
- ㉟歯ぐきや腫れることがある
- ㊱歯ぐきや腫れることがある
- ㊲歯ぐきや腫れることがある
- ㊳歯ぐきや腫れることがある
- ㊴歯ぐきや腫れることがある
- ㊵歯ぐきや腫れることがある
- ㊶歯ぐきや腫れることがある
- ㊷歯ぐきや腫れることがある
- ㊸歯ぐきや腫れることがある
- ㊹歯ぐきや腫れることがある
- ㊺歯ぐきや腫れることがある

★歯ぐきや腫れることがあるのは、歯周病のリスクを示しています

歯周病とは

歯周病は、歯垢(プラーク)といわれる細菌の塊が原因となり、歯ぐきや歯肉などを支えている歯周組織に炎症が起きて破壊される病気です。口内環境や生活習慣、全身の病気などの要因が歯周病の進行のリスクとなります。また、中高年の多くが歯周病で歯を失っています

★歯周病の程度と症状

歯周病の初期は歯ぐきの炎症に伴って赤く、痛みを伴った歯ぐきとなり、①の症状があります。進行すると、歯を支えている骨(歯槽骨)が破壊されてきますので、②～⑩のような症状が現れます

★歯周病の進行と歯肉の状態

軽度: 歯肉の腫れ

中・重度: 歯の動揺、骨の破壊

○歯垢と歯石について

歯垢(プラーク)が長い時間、歯に着いたままになると、石灰化して硬くなっていきます。これを歯石と呼び、歯ぐきでは取れません。歯石は表面がざらざらしているため、歯垢(プラーク)が付きやすくなるため、ほっておくと歯周病から進行します

★歯周病の予防

歯垢(プラーク)が長い時間、歯に着いたままになると、石灰化して硬くなっていきます。これを歯石と呼び、歯ぐきでは取れません。歯石は表面がざらざらしているため、歯垢(プラーク)が付きやすくなるため、ほっておくと歯周病から進行します

★歯周病の予防

歯垢(プラーク)が長い時間、歯に着いたままになると、石灰化して硬くなっていきます。これを歯石と呼び、歯ぐきでは取れません。歯石は表面がざらざらしているため、歯垢(プラーク)が付きやすくなるため、ほっておくと歯周病から進行します

★歯周病の予防

歯垢(プラーク)が長い時間、歯に着いたままになると、石灰化して硬くなっていきます。これを歯石と呼び、歯ぐきでは取れません。歯石は表面がざらざらしているため、歯垢(プラーク)が付きやすくなるため、ほっておくと歯周病から進行します

(毎日の歯磨きで肺炎を予防しましょう) 平成23年度作成

毎日の歯磨きがきで肺炎を予防しましょう

いつもお口の中を清潔にしておくことが、肺炎予防にたいへん効果的です

長崎県
長崎県歯科医師会

5分でできる肺炎予防! 誰でもできる簡単な口腔ケア

口腔ケアは、誤嚥性肺炎の予防にたいへん効果的です

- ★就寝前の口腔ケアが特に大切です
- ★入れ歯を使用している方は必ずケアを行って下さい
- ★介護が必要な方の口腔ケアはできれば、座位か45度ほど体を起こして行います

1step: スポンジブラシで、粘膜についた食べカスを取り除きます

2step: 舌ブラシで、舌の清掃を行います

3step: 歯ブラシで、1本づつ丁寧に清掃していきます

口腔ケアは、毎日行うことが重要です

(お口の健康体操)平成19年度作成



(口腔ケア啓発スライド集)平成13年度作成



【介護予防対応実践的口腔ケア
お口の健康体操DVD (有料)】



(口腔ケアがあなたの命を守ります!リーフレット)平成24年度作成

