



妊娠するとむし歯や歯周病になりやすくなる？ 妊娠中の歯の健康

「赤ちゃんを産むと歯が悪くなる」という話を聞いたことは、ありますか？

これは、お腹の赤ちゃんに栄養を取られてしまうためでは、ありません。妊娠中は女性ホルモンが多くなることやつわりのために何か食べていないと気持ちが悪いなどの生活習慣の変化から、歯周病やむし歯になりやすくなってしまいます。歯周病が進行した場合には、早産や低体重児出生のリスクが高まります。



つわりによる影響で…

歯みがきが気持ち悪い場合

- ・歯ブラシサイズを小さくする
- ・朝は前歯・昼は奥歯・夜は歯の裏側というように小分けにして短時間でみがく

常に何か食べていたい場合

キシリトール入りガムを食べるのも効果的（キシリトールは、むし歯菌のエサになりません）

静岡市では、無料で妊婦歯科健診を実施しています。

安定期（概ね妊娠16～27週）に受診券を利用して歯科受診をしましょう。

（受診券は、母子手帳交付時にお渡しします。）

実施歯科医療機関は [静岡市妊婦歯科健診](#) で検索