

●お子さんのむし歯予防のポイント

1. お菓子やジュースは与えない
2. 仕上げ磨きを必ず実践
3. 歯科医院定期的メンテナンス
4. 水分補給は水
5. フッ素の活用
6. 就寝前1時間の飲食禁止

家庭での仕上げ磨きと歯科医院での定期的に歯科衛生士によるクリーニングを積極的に受け、甘いものだらだら食いなどは避けるようにしましょう。 飴、グミ、キャラメルなど口の中に長く入っているおやつは特に危険です。 入り歯磨剤で、1日2回、朝晩ブラッシング。仕上げにフッ素ジェルなどを塗布が虫歯予防に有効です。

キシリトールガムはむし歯菌を積極的に減らす効果があり、歯を洗い流し、再石灰化を促進する効果がありますが。よくガムを咬むことによって、だ液の量が増え、予防効果を高めます。ポスカムやリカルデントな

どのガムは一度溶けはじめた歯の表面を補修してくれます。



[母親とまわりの大人、家族にとって]

小さな子供さんのいるご家庭では、両親がまず虫歯菌を減らす事が大切です。子供にむし歯菌が感染しないように、自分たちのむし歯菌を減らす努力がとても大事です。

★仕上げ磨きはコツがありますから必ず歯科衛生士の指導を受けて下さい



仕上げ磨き：足で手を固定



仕上げ磨き：指で頬、唇を抑えて歯を直視しながら

妊産婦こそ歯が命！

これからお母さんになる皆様にお知らせしたいことがあります...





妊産婦こそ歯が命！

●妊娠すると歯が悪くなる理由

女性ホルモンの分泌が増えますが、歯周病菌はこれら女性ホルモンが大好物。それを栄養として取り込んで免疫力の悪化にも助けられ、増殖します。そのため妊娠すると歯周病が悪化します。

妊娠すると、だ液の分泌量や緩衝能（歯をきれいにする力）が落ちるので、だ液によるむし歯予防のパワーも半減します。さらにつわりで歯磨きができなかったりと、妊婦さんは自分がむし歯や歯周病になりやすいことを自覚して、普段以上のケアを心がけることが大切です。妊娠をきっかけに歯周病が悪化するケースが多く、将来の歯を失うきっかけになるかもしれません。

●治療と口腔ケアを受けましょう

歯科で使うレントゲンや麻酔は心配ありません。

歯科でのレントゲンも胎児に影響が無い事がわかっていますし、さらに防御のために鉛エプロンをつけて撮影します。

歯周病で膿が溜まるなどの場合、血液を介して歯周病菌がお腹の赤ちゃんに到達する可能性があります。最近では早産の原因になると言われています。むし歯と歯周病は治療を受けましょう。歯科衛生士による、定期的な口腔ケアは必ず必要なものと思ってください。

●むし歯はうつる

むし歯菌はお母さんや周りの大人から感染することがわかっています。ですからスプーンなどの食器の使い回しや口移しなどをできるだけしないなどの配慮も必要です。お母さんのむし歯菌を少なくすることも大切です。お母さん自身のお口のケアが、こどものむし歯菌の数を減らすということになります。

●口腔ケアが必要

むし歯菌が増えるとプラークが増え、粘りも強くなるために歯みがきでも落とすのが難しくなります。これがむし歯リスクが上がった状態です。たくさんのむし歯菌がつくるプラークは家庭での歯磨きでは、完全には落とさきれませんから歯科医院での口腔ケアが必要です。

★マタニティポイント



①妊娠中は虫歯と歯周病が悪化

妊娠中は虫歯と歯周病が悪化しやすい

②妊娠中に治療を

妊娠中に虫歯を治療し、虫歯菌を減らす

③妊娠中にお口のケア

妊娠中のお口のケアは大切です。歯科衛生士による定期的クリーニングを受けましょう

④虫歯菌はうつる

お子さんのむし歯菌はお母さんや周りの大人から感染することがわかっています。

⑤お子さんの虫歯予防は妊娠中から

出産前からお口の管理をすることが子供さんの虫歯予防などにつながり、妊娠中から子供さんの予防法を知る事で早期に正しく予防をすることができます。

