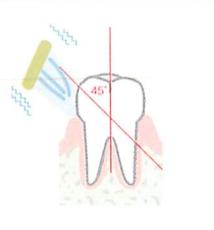
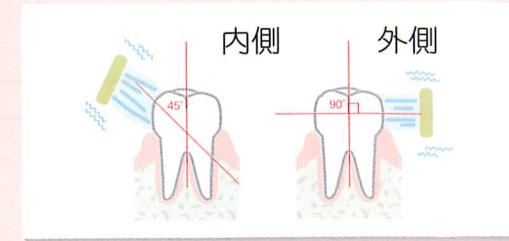


④ 歯みがきのポイント



バス法

歯ブラシの毛先を歯と歯肉のさかい目に向けて45°の角度にあて、軽い力で小ぎみに動かします。



スクレービング法

歯ブラシの毛先を歯に直角にあて、軽い力で小ぎみに動かします。
歯の裏側は45°にあてます。

つわりのひどい場合の歯みがきは・・・！！

つわりがひどく歯みがきができないときでも、入浴中やテレビを見ている時など、心も体もゆっくりできるときであれば、歯みがきはできる場合もあります。ヘッドの小さい歯ブラシや刺激の少ない歯みがき剤を使うのもひとつの方法です。つわりがひどくて歯ブラシが口にできない場合は、殺菌効果のあるうがい薬を使用したり、デンタルフロス等で歯間清掃することで回避できます。

⑤ 規則正しい生活が歯周病を防ぎます

生活習慣の改善で歯周病のリスクファクターを取り除く

喫煙

タバコは歯肉の毛細血管に循環障害を生じ、歯にヤニや汚れが付きプラークが付着し易くなります。

よく噛むこと

ゆっくりとリラックスしてよく咬んで食事を楽しむことが大切です。

食生活の見直し（食育）

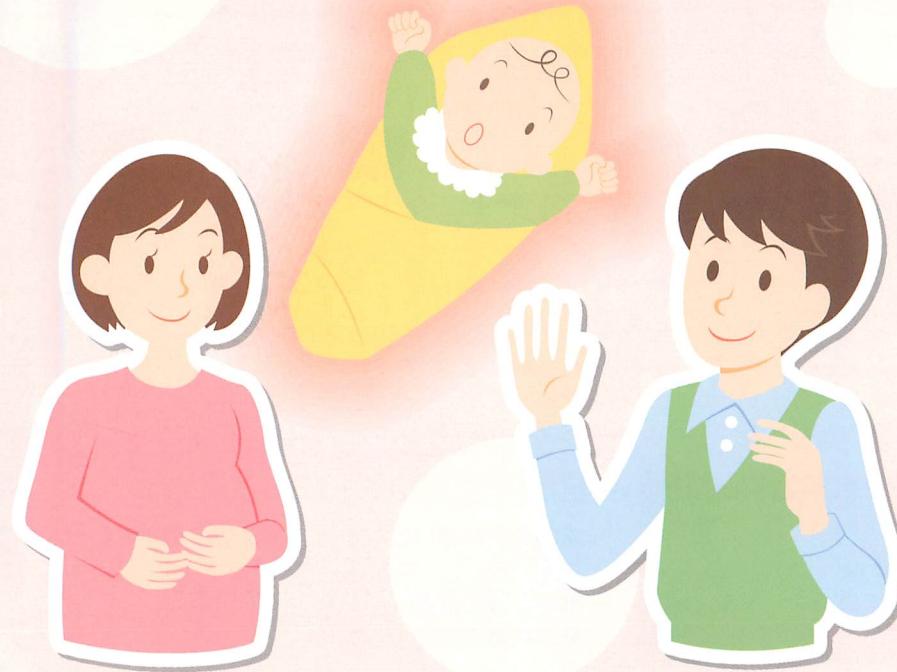
繊維性の多い野菜、ビタミンCの豊富な食物や果物をとり、栄養のバランスの取れた食事を心がけましょう。

ストレスの解消

嫌なことは早く忘れて、音楽療法など心のバランスも大切です。

歯科医院での定期的なチェックとお口のケアが大切です。

妊娠と歯周病の関係



妊娠中はつわりのために歯みがきがしづらく、ホルモンバランスの変化のためにお口の中の状態が変わり、むし歯や歯肉炎にかかりやすい環境です。近頃では、お母さんが歯周病にかかっていると赤ちゃんの生まれる週数や、体重に悪い影響を及ぼす可能性があるといわれています。

それとは逆に、歯周治療をすると早産や低体重児出産の発生率が減少したという報告もあります。歯周治療は、歯みがき指導や歯石の除去を中心ですので妊娠中でもほぼ安全に治療ができます。生まれてくる赤ちゃんのためにも、お口の中を健康な状態に保ちましょう。

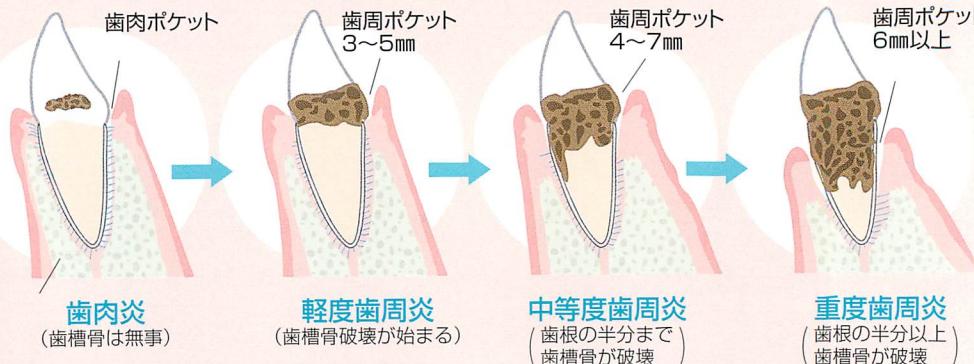
(社)富山県歯科医師会

▲富山県

監修：和泉 雄一（東京医科歯科大学大学院医歯学総合研究科歯周病学分野 教授）

① 歯周病とは

歯と歯肉の間に付着したプラーク中の細菌が歯肉に炎症を起こし、ポケットが形成されます。ポケット中で細菌が増殖して炎症が進み、やがて歯を支える歯槽骨を溶かし、歯をグラグラにさせてしまう病気を**歯周病**といいます。



健康な歯内

- 歯肉の色は薄いピンクで、歯と歯の間までしっかりとくっっている。
- 触ると弾力があり引き締まっている。
- 軽い刺激では出血しない。



歯肉炎

- 歯肉の色が赤みを帯びる。
- 歯肉が腫れる。歯がむず痒い。
- 時々歯肉から血が出る。
- 歯槽骨は吸収していない。



歯周炎

- 歯肉が赤紫になる。
- 歯と歯肉が離れ、深い歯周ポケットができる。
- 歯周ポケットから膿が出て、口臭がひどくなる。
- 歯肉がブヨブヨになり退縮し、歯が長く見える。
- 歯槽骨が吸収している。

② 歯周病と早産・低体重児出産



(歯周病と7つの病気：永末書店)

③ 早産・低体重児出産の危険性

以前は「小さく産んで大きく育てる」という風潮がありました。

しかし、最近の調査では、低出生体重児（2,500g未満）は出生直後の影響だけではなく、将来的に肥満や生活習慣病の危険性が高いことが報告されています。

新生児期

NICU等への入院が必要となる可能性

学童期

肥満の発症が2倍になる可能性

成人期

生活習慣病
(メタボリック症候群の危険度は13倍という報告も)