

妊娠で変わる口の中

妊娠すると、女性ホルモンの分泌量が増加して、免疫力の低下など口の中の環境が変化します。

すると、歯ぐきの腫れや出血などがおこりやすくなり、だ液がネバネバすると感じたり、つわりで十分なブラッシングができなかったりすることもあります。食べ物の好みや食事のリズム(ちょこちょこ食べ)などの変化も影響します。

女性ホルモンの増加

歯周病菌の増殖を促進し、歯周病になりやすくなる

つわりで気分が悪く、歯みがきが出来ないときも

歯みがき不足になる

だ液の減少

だ液は歯や口の汚れを洗い流す効用があり、だ液が減少することで、口の中が汚れる

食事回数が増える

だらだら食べることで、口の中が汚れている時間が長くなる

- ポイント**
- ・歯ブラシのブラシ部分を小さいものに変える
 - ・歯みがき剤の香料や味の強いものは避ける
 - ・体調が悪いときは無理をせず、ブクブクうがいをするだけでも効果的

お母さんの歯の健康状態が、赤ちゃんの発育やむし歯にも影響を与えます。

体調が良いときに、しっかり磨きましょう。

徳島県口腔保健支援センター
(徳島県健康増進課内)
TEL 088-621-2736