

# 哲風会通信

2019.12 vol 96

早いものであつという間に12月です!! 12月はクリスマスやお正月などのイベントがあり、街中が賑やかになりますね! 寒さにまけずに楽しく過ごしましょう!(^^)!



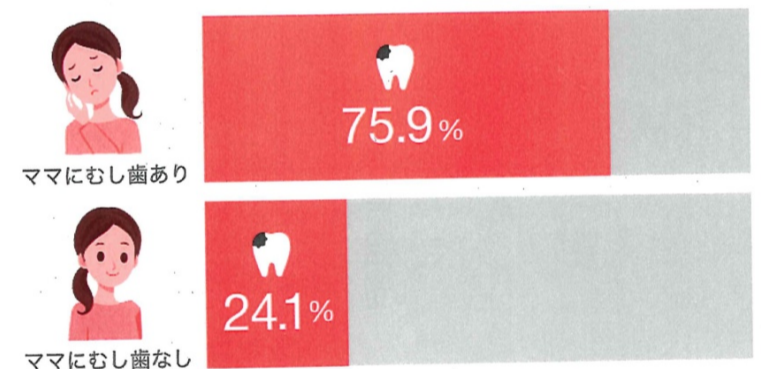
## <妊婦さんと歯周病>

歯周病に罹患した妊婦さんは、早産や低体重児出産のリスクが増加します。また、妊婦高血圧症候群のリスクにも繋がる可能性があります。妊婦中は、女性ホルモンが増加することにより、歯周病原菌が繁殖しやすくなるため、歯周病の予防や治療は、元気な赤ちゃんのためにも大切です。

## ～ママと子供の虫歯の関係～

妊娠中は口内環境が変化し、歯や歯ぐきのトラブルが起こりやすい時期です。虫歯があるママの子供には、虫歯が多いことも報告されています。

ママのむし歯があるなし時における、2歳児のむし歯の割合



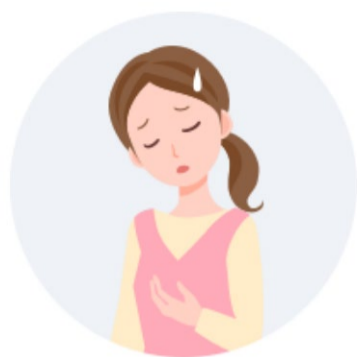
## ～予防歯科って?～

予防歯科とは、虫歯になってからの治療ではなく、なる前の予防を大切にすることです。歯科医院での『プロフェッショナルケア』と、家庭での『セルフケア』の両方で、歯科予防を実践しましょう。そのためにも、歯科医院での定期的な検診が大切です。

## \*妊娠初期 (～13週)

女性ホルモンが増えることで口の中の状態は大きく変化します。唾液の分泌が低下してしまい、トラブルになりやすい時期です。つわりがひどい場合は、歯ブラシをするのも大変な時期でもあります。

### オーラルケアのポイント



- ・体調の良い時間を選んで歯みがきする
- ・ヘッドが小さい歯ブラシを使う
- ・香料が強いハミガキ剤は避ける
- ・マウスウォッシュ（デンタルリンス）を使う



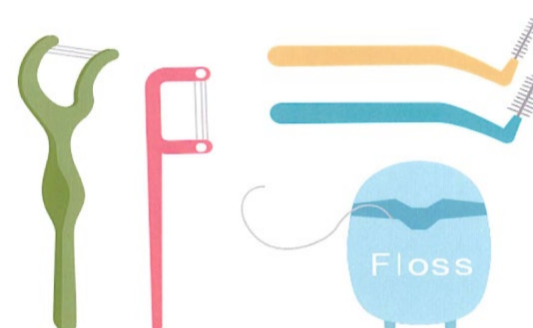
### \*妊娠中期（14周～27週）

間食などの、食べる回数が増えやすい時期です。この時期は、体調も比較的安定しているため、歯科治療はこの時期が適しています。何か悩みがある場合は、この時期に歯科医院に相談しに行きましょう。



### オーラルケアのポイント

- ・食べたらみがく
- ・力を入れ過ぎずにみがく
- ・デンタルフロスや歯間ブラシを使う



### \*妊娠後期（28周～）

日々の仕事や家事に加え、出産準備で忙しくなり、つい歯みがきをおろそかにしてしまいがちな時期です。オーラルケアのポイントは妊娠中期と同じですが、ママのお口の中が不健康だと赤ちゃんにも影響してしまう可能性があるため、出産準備とともに正しいオーラルケアも心がけましょう。



### ～今月の担当～

むさしデンタルオフィスの佐藤です！ 寒いのは苦手ですが、スノーボードが好きなので、早く山にだけ雪が降ってくれたらいいなと思っています。今年は今和最初の年末ですね！ 野菜とお肉たっぷりのあつあつお鍋で栄養をつけて、皆さんも良い年末をお過ごし下さい!(^^)!

医療法人 哲風会  
むさしデンタルオフィス

〒010 - 0912  
秋田市保戸野通町4 - 8  
TEL:018-853-8214  
フリーアクセス:0800-800-8461

医療法人 哲風会  
ちづ歯科クリニック

〒018 - 1605  
南秋田郡八郎潟町川崎字昼寝  
233 - 1  
TEL:018-875-2801