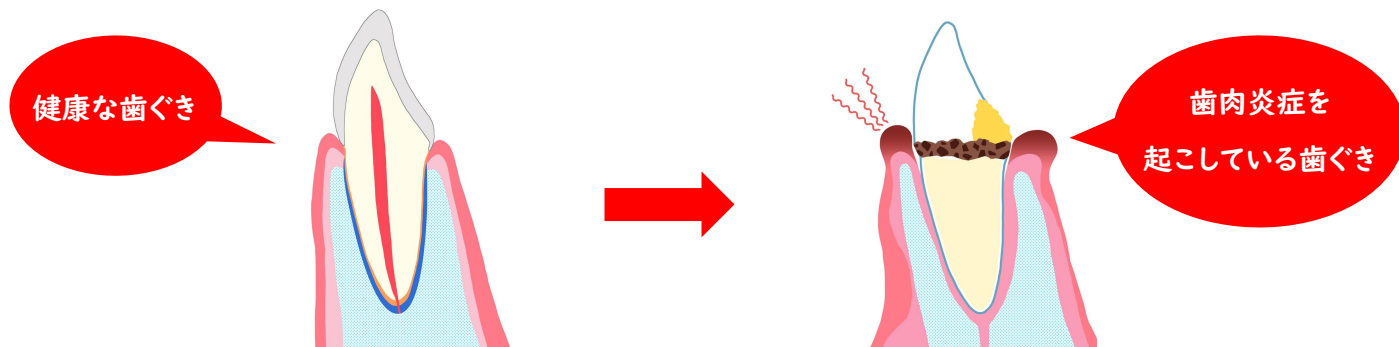


妊娠と歯肉炎!!

妊娠中はホルモン分泌の急激な変化により、口の中の唾液が酸性に傾きやすく、むし歯や歯肉の炎症が起こりやすい状態にあり、妊娠により引き起こる歯肉炎を**妊娠性歯肉炎**と言います。



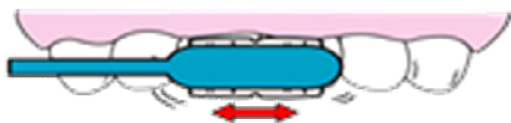
妊娠性歯肉炎を起こしやすい主な原因

- ◆ 食生活の変化（食事の回数の増加など）
- ◆ ホルモンバランスの影響で唾液分泌が減少する（口腔内が酸性に傾きやすくなる）
- ◆ つわりで口腔内の清掃がおろそかになりやすい

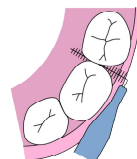
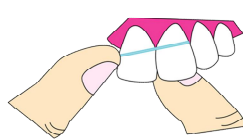
妊娠性歯肉炎を放っておくと……

- ◆ 細菌が口の中から血中を通して胎盤へ入り込み、胎児へ悪影響を与え、低体重児出産又は早産のリスクが増加
- ◆ 妊娠性歯肉炎が歯周病（歯槽膿漏^{しそうのうろう}）へ進行してしまうことがあります。

正しい歯みがき方法で妊娠性歯肉炎を予防しましょう



歯と歯茎^{はぐき}の境目は、小刻みに振動させ
歯茎^{はぐき}を軽くマッサージするように
みがきましょう。



歯ブラシの毛先が届きにくい歯と歯の間は、フロス（糸ようじ）や歯間ブラシなどの補助用具を使うことをお勧めします。

つわりが酷い時は……



- 体調のよい時間
- 小さめの歯ブラシ
- 歯みがき剤を控えたり、香りや味を抑えたもの
- 顔を下に向けて磨く

※無理せずに歯みがきができない時は、ブクブクうがいをしましょう。

