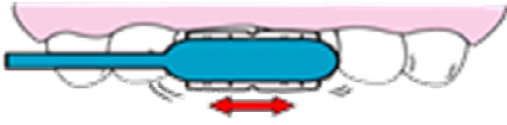


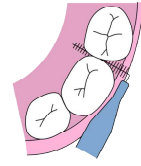
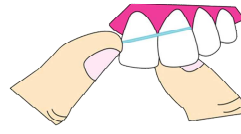


妊娠性歯肉炎を予防しましょう！

正しいはみがきの方法



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



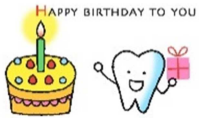
歯ブラシの毛先が届きにくい歯と歯の間は、フロス
(糸ようじ)や歯間ブラシなどの補助用具を使うことを
お勧めします。

つわいが酷い時は…



- 体調のよい時間
- 小さめの歯ブラシ
- 歯みがき剤を控える
- 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、フクフクうがいをしましょう。



生まれてくる赤ちゃんのための、最初のむし歯予防！

生まれたばかりの赤ちゃんのお口の中には、ミュータンス菌（むし歯菌）はいませんが、保護者の方のお口の中の菌が感染し虫歯になると言われています。

スプーンや食器などを共有するのは出来るだけ控えましょう。そして、赤ちゃんときんシップをとることが多いパパ、ママ、おじいちゃん、おばあちゃん。日々の丁寧な歯みがきと、定期的に歯科検診を受け少しでもお口の中の細菌を減らしておきましょう。

家族みんなでお口の環境を整えることが、生まれてくる赤ちゃんのための、最初のむし歯予防対策となります。



赤ちゃんの歯の発育

赤ちゃんの歯が生え始めるのは生後6～8か月頃ですが、妊娠7～10週頃から歯のもとになる芽（歯胚）^{しはい}ができ始め、妊娠4～5か月頃から歯の形を作っていきます。一部の永久歯の芽も妊娠中から作られ始めます。

良質なタンパク質	歯の基質を作るのに必要です。
カルシウム・リン	歯の再石灰化のために必要な栄養素
ビタミンA	エナメル質に必要な栄養素
ビタミンC	象牙質に必要な栄養素
ビタミンD	カルシウムの代謝や石灰化を調整する役割



赤ちゃんの丈夫な歯を作るためにも、バランスのとれた食事を心がけましょう。