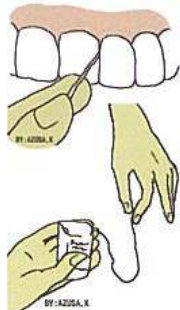


## 歯間清掃用具で効果的にプラーク除去

デンタルフロス、糸ようじ、歯間ブラシで歯と歯肉のプラーク(歯垢)をより効果的に取りのぞくことができます。

### デンタルフロス・糸ようじ



### 歯間ブラシ



※歯間ブラシは、すき間にあったサイズを選びましょう。

## 薬用洗口液

薬用洗口液は、約20秒すすいで吐き出すことで歯垢(プラーク)の菌を殺菌し、歯肉炎、口臭等を防ぎます。  
(日常のブラッシングはしっかりと行って下さい)



## 歯科治療や歯科検診の時期



歯科検診

妊娠中の歯科治療、歯科検診は通常問題はありませんが、妊娠約5~8か月(16週~31週)の安定期が最も適しています。

むし歯や歯周病予防のアドバイスを受け、お口の健康を心がけましょう。→詳しいことは「親子健康手帳」7ページをご覧ください。



健康おきなわ21

# 妊娠時の 歯とお口のケア

~キレイな口元 輝く笑顔~



沖縄県福祉保健部 健康増進課

## 全身の健康に影響する歯周病

歯周病は生活習慣病のひとつです。喫煙、ストレス、糖分のとりすぎにより細菌の活動が活発になったり、からだの抵抗力が落ちたりすると、歯周病が悪化します。

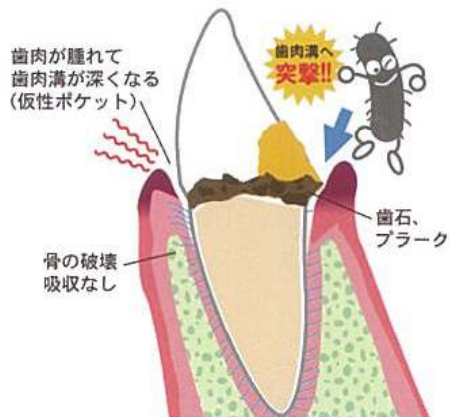
歯周病になると、歯周病菌が血液にのってお口から全身へ運ばれたり、気管から肺へと進入したり、身体へ影響をおよぼし肺炎、心疾患、呼吸器疾患、骨粗しょう症、糖尿病、早産や低出生体重児など引き起こす原因になることもあります。



## 歯周病の最大の原因は？

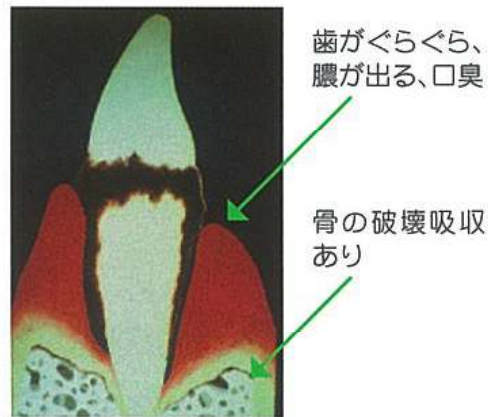
歯周病の最大の原因はプラーク(歯垢)です。十分なブラッシングが行われていないと、細菌が出す毒素により歯肉に炎症(歯肉炎)が起こります。さらに、進行すると歯を支えている組織を破壊し、歯周ポケットが形成され、重度の歯周病になると歯を失う場合があります。

### 歯肉炎



画像は「歯の健康教育実践スライド集」より引用

### 歯周炎(重度)



## 鏡で歯肉の状態を観察

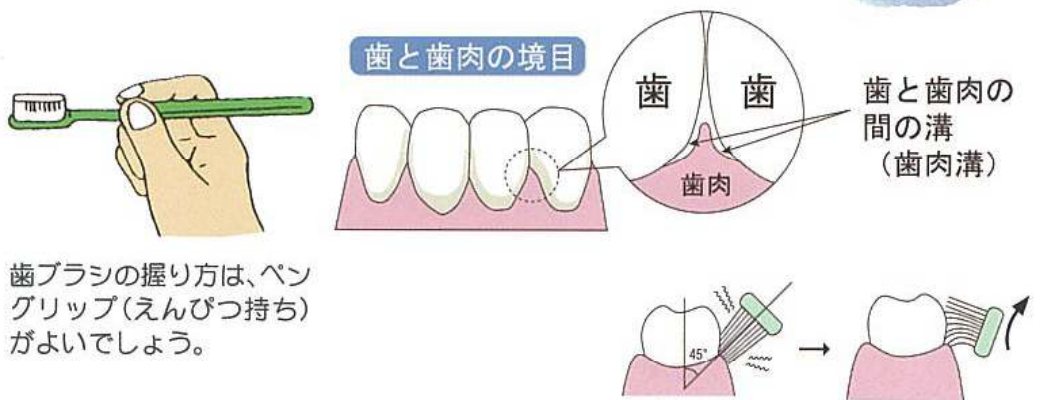
歯周病の始まりは、自覚症状が少なく自分では、気づかないことがあります。特に妊娠中は、女性ホルモンの量が増加し、ホルモンバランスが変化するだけではなく、口腔では、唾液や胃液など消化液の性質も変化することにより粘りけのある唾液がたくさん出るようになります。

また、つわりによって口腔清掃が十分にできず、食べかすがたまりやすくなり、むし歯や歯周病にかかるリスクが高くなるといわれています。



## ブラッシングのポイント

「食べたらみがく」が基本です。特に寝ている間は、唾液の量が少なく、細菌が繁殖しやすいので就寝前はみがき残しがないようにていねいに歯をみがく必要があります。



画像は「歯の健康教育実践スライド集」より引用