

# 歯の豆知識

No.1

～妊娠中のお母さんはムシ歯になりやすい？～

Q. なぜ妊娠するとムシ歯になりやすいの？

A1. 口の中に細菌がすみやすくなるからです。

→妊娠による粘膜組織の変化、  
細菌への抵抗力の低下、  
唾液中の成分の変化などが原因です。



A2. 歯みがきをするのが辛くなるからです。

→つわりがひどい場合は、ブクブクうがいだけでも効果があります。

ムシ歯以外にもかかりやすいお口の病気…。

妊娠性歯肉炎 (にんしんせいしにくえん) (歯肉から出血しやすくなる)	歯周病 (ししゅうびょう) (歯を支える歯ぐきや骨が壊される)

☆放っておいても治りません。口の中の異常には日頃から気をつけて下さい。

## 食生活の注意点

赤ちゃんの乳歯は、妊娠して1ヶ月頃からできはじめます。

この時期は「主食」はごはんを基本に、

「副菜」でビタミン・ミネラルをたっぷり取るなど、

バランスがとれている食事が、母体や赤ちゃんの歯には大切です。



福岡県歯科保険医協会

