

子どもの歯をむし歯から守るために～親ができること～

生まれたばかりの赤ちゃんの口の中には、むし菌はいません。日常生活の中で、食器の共有や、口移しで食べ物を与えたりすることで親のむし菌が子へとうつるのです。

親がむし菌を放置したり、歯みがきをおろそかにして汚れが歯に溜まっていると、細菌の数が劇的に増え、子どもにうつりやすくなります。



むし菌が子どもにうつらないように

セルフケア



- 毎日、丁寧に歯みがきする
- 糸ようじなどを使って、歯と歯の間の汚れも落とす

プロフェッショナルケア



- むし菌や歯周病を治療する
- 定期歯科検診プラス歯のクリーニング・歯石除去を受ける



生活習慣の改善



- 甘味菓子・甘味飲料 大好き生活の見直し
- 禁煙（喫煙は子どものむし歯と関係）

できるだけ子どもにも与えない
甘酸っぱい飲料は、歯を溶かす！



妊娠中は、ホルモンの関係で歯肉が腫れやすく、出血しやすいです。

また、悪阻で歯みがきができなかったり、間食が増えやすいので、

むし菌や歯周病のリスクが高まる時期です



妊婦歯科健診を受けましょう

進行した歯周病があると、早産や低体重児出産のリスクが高まると言われています。