

こどもの歯は今から守れる！ 2つのポイント

妊娠中から生まれてくるこどものむし歯予防ができます

妊娠中からお口の中をきれいにすることが、生まれてくるこどものむし歯予防に繋がります。こどもの歯や健康を守るため、家族みんなでむし歯予防を始めていきましょう！

① 妊婦歯科健診を受けましょう！



歯周病は早産の原因に！

妊娠して食事の回数や間食が増えると、**むし歯**や**歯周病**が起こりやすくなります。また、歯周病は、早産や低出生体重児のリスクが高まります。



【妊婦歯科健診を受ける目安】

- ◎つわりが落ち着いたら(妊娠中期)
- ◎体調の良いとき

※母子健康手帳を忘れないようにしましょう。

家族みんなで定期的に歯科健診を受けましょう！

むし歯は、日々、こどもに接する家族等からむし歯の原因となる細菌が広がります。妊婦だけでなく、家族みんなで健康な歯を保ちましょう。



かかりつけ歯科医をもちましょう。

② すぐにできる！家庭での歯みがきポイント

つわりで歯みがきができないときは、**1日に数回に分けて磨いてみましょう！**

◎歯ブラシは**ヘッドが小さめ**の歯ブラシを使ってみましょう。

ヘッド部分 →



◎歯みがき剤で気分が悪くなる場合は、無理に使用せず、体調が良い時に、丁寧に歯をみがきましょう！

こどもの歯も守りたい
そんなあなたへ！

知ってほしい動画はこちら！



【5分動画】