

出生から1歳頃までの間にお口の機能が大きく育ちます。むし歯の予防だけでなく、お口の発達についても見守りましょう！

## お口の発達



### 哺乳

授乳はお口の育ちの基本です。  
大きく口を開け、  
深くしっかりとくわえて  
母乳・ミルクを飲むことで、よくかんで  
食べる基礎が育ちます！

### 口腔機能



お口は、  
「食べる」「話す」「呼吸」「表情」  
といった重要な働きを担っています。  
お口の育ち、正しいかみ合わせのために  
ゆがみのない姿勢を心がけましょう！

### 抱っこ



背骨のねじれ、足のぶらつき、  
あごが上がって口が開く姿勢  
にならないように注意しましょう！

### 離乳食



食べる方法を学ぶ時期です。  
お口の発達に合わせて進めましょう！  
鼻呼吸を促し、口を閉じて食べられる  
ようにしましょう！

### 指しゃぶり



乳児期の指しゃぶりやおもちゃなめは、  
口の感覚や舌の機能を  
発達させる重要な過程なので  
無理にやめさせる必要はありません。

お口や歯のことでわからないことや、心配なことは、かかりつけ歯科医  
または保健センター歯科衛生士にご相談ください。

# ママと赤ちゃんの お口の健康づくり

## ママのお口について

妊娠中や産後は、身体や生活の変化によりむし歯や歯周病になりやすくなります。妊娠7週目頃には赤ちゃんの歯が作られます。赤ちゃんのお口・身体を健やかに育てるためにも、ママ自身のお口を健康に保ちましょう！

### 妊娠中の変化

女性ホルモンの増加により、  
歯周病が進行しやすくなります。  
また、唾液量の減少により、  
お口の中が酸性に傾き、むし  
歯になりやすくなります。  
つわりによる吐き気や嘔吐、  
嗜好の変化等でお口のケアが  
不十分になります。



歯周病

### 赤ちゃんへの影響



早産  
低出生体重児出産



むし歯



むし歯菌の感染

### 出産後の変化

授乳や育児で生活習慣が不規則  
になり、お口のケアが不十分  
になります。

## 口腔ケア

～むし歯・歯周病予防のために、口腔内を清潔に保ちましょう～



歯ブラシ

つわりで辛い時は、  
小さめのヘッドを  
選びましょう。

### 歯間清掃



デンタルフロス、  
歯間ブラシを  
使用しましょう。

### 歯みがき剤



フッ化物配合の歯みがき剤  
を使用しましょう。  
※つわりで歯みがきができない場合は  
洗口剤を活用しましょう。

名古屋市

## 妊産婦歯科診査

名古屋市では、妊娠中1回と出産後1年以内1回（お子さまの1歳のお誕生日の前日まで）の計2回、歯科検診を無料で受けることができます。

※検診以外に歯石除去や検査等を行った場合は、有料となりますのでご注意ください。

※受診の際は、母子健康手帳と妊産婦歯科診査受診表をお持ちください。  
市内の協力歯科医療機関でのみ使用できます。

母子健康手帳  
別冊に  
黄色・黄緑色の  
受診票が  
あります！



## 妊娠中の歯科受診

歯科治療が必要な場合は、安定期（20週～28週頃）にかかりつけの産婦人科医・歯科医と相談し、治療を受けましょう。

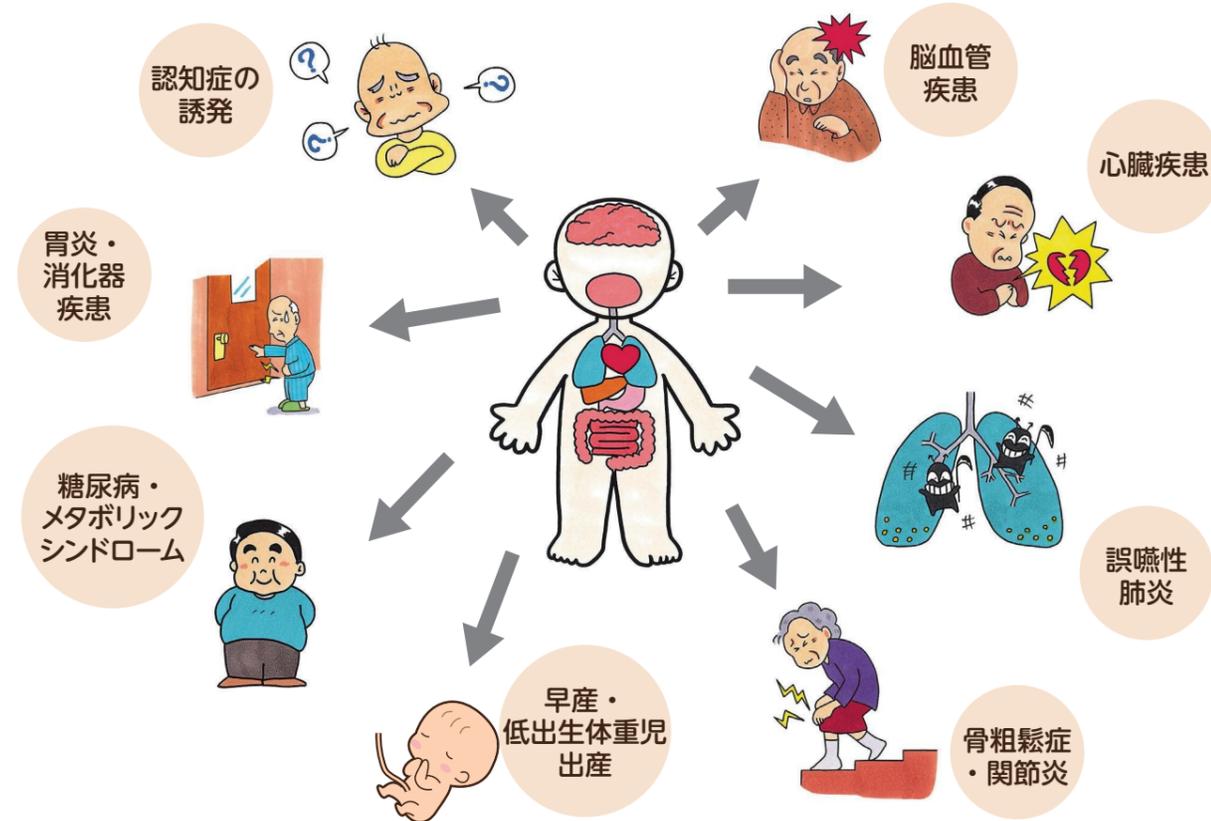
### 歯科治療の注意点

レントゲン撮影、麻酔・服薬については、産婦人科医・歯科医と相談しましょう。

## 歯周病と全身の関係

歯周病は、全身の健康に影響します。

歯科医師・歯科衛生士の指導を受け早期発見・早期治療に努めましょう。



## 赤ちゃんのお口について

### 歯ができるまで

乳歯は、妊娠7週目頃に歯の芽ができ、妊娠4か月頃から硬くなる準備を始めます。永久歯は、妊娠4・5か月頃に歯の芽ができ、出産と同時に硬くなる準備を始めます。

### 歯を作る・丈夫にする栄養素

タンパク質	歯の土台をつくる
ビタミンA	エナメル質をつくる
ビタミンC	象牙質をつくる
ビタミンD	カルシウムの代謝を促す
カルシウム・リン	歯を硬くする

※丈夫な歯を作るためには、バランスのよい食事を心がけましょう。



### 歯の生えはじめ

乳歯は、生後6～7か月頃下の前歯から生えることが多いですが、時期・順番は個人差があります。



#### 歯が生えるまで

歯みがきの準備としてお口の周り、歯ぐき・頬の内側などを優しく触ってお口を触られることに慣れましょう。

#### 歯の生えはじめの行動

よだれ、指・おもちゃなめ、噛むなど口遊びが増えます。歯固めなどを持たせても良いでしょう。

### むし歯予防

#### むし歯菌の感染

むし歯菌は大人から唾液を介して感染します。出産前からママや家族は、お口の清潔を心がけましょう。



#### お菓子やジュース類は控えましょう

哺乳瓶にジュース・スポーツ飲料などを入れたり、離乳期から甘い菓子類を覚えると、むし歯のリスクが高まります。3歳頃までは控えましょう。

#### 1歳頃には……

3回の食事を中心に2回程度の間食で食事のリズムを整えましょう。1日の飲食回数が増えるとむし歯のリスクが高まります。食後や寝る前に歯をみがく習慣をつけましょう。

