

妊娠期のお口の健康

赤ちゃんのお口の健康づくり

ご存知ですか？

- 赤ちゃんのお口の健康づくりは妊娠初期から始まっています。
- お母さんのお口の健康は、赤ちゃんの健康につながっています。



赤ちゃんの歯の成長

乳歯の歯胚（歯の芽）は胎生7週（妊娠9週）頃からつくられ始め、胎生4か月（妊娠4か月半）頃には石灰化が始まって硬くなっていきます。また、永久歯の歯胚も胎生4か月（妊娠4か月半）頃からつくられ始めます。

赤ちゃんの成長



胎生7週～10週
（妊娠9週～12週）

胎生4か月～7か月
（妊娠4か月半～7か月半）

出生 生後6か月頃

歯の成長



↑ 【胎生7週～10週】
（妊娠9週～12週）
乳歯の歯胚が形成され始めます

↑ 【胎生4か月～6か月頃】
（妊娠4か月半～6か月半）
乳歯の石灰化が始まります

↑ 【生後6か月～2歳頃】
乳歯が生え始めます

↑ 【胎生4か月～生後9か月頃】
（妊娠4か月半～生後9か月頃）
永久歯の歯胚が形成され始めます

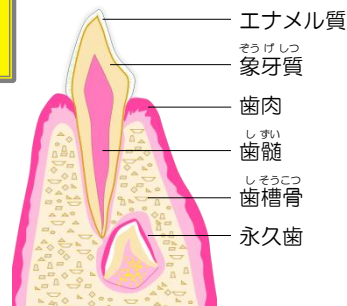
↑ 【出生時～3歳頃】
永久歯の石灰化が始まります

※ 永久歯の歯胚は乳歯の歯胚の下側に移動して、乳歯と同様の過程でつくられます。



赤ちゃんの乳歯と永久歯は、
妊娠初期からつくられている
ことを理解しましょう！

【1歳6か月～3歳頃】
乳歯が完成します




歯の発育に必要な栄養

歯の発育にはカルシウムだけではなく、いろいろな栄養素が必要です。

たんぱく質

歯の基礎をつくる

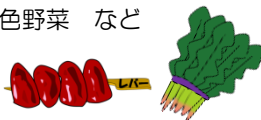
肉類、魚介類、卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品 など



ビタミンA

歯の表面のエナメル質をつくる


レバー、卵、緑黄色野菜 など



カルシウム

歯の石灰化を助ける（歯を硬くする）


牛乳・乳製品、小魚、海藻類、大豆・大豆製品、野菜類 など



ビタミンC

歯の象牙質をつくる


果物、野菜類、いも類 など



リン

歯の石灰化を助ける（歯を硬くする）


魚類、牛乳・乳製品、豆類、肉類 など



ビタミンD

カルシウムの代謝や石灰化を調整する

魚類、卵、きのこ類 など



お母さん自身の健康と赤ちゃんの健やかな発育のためにバランスのとれた食事を心がけましょう！




コラム — 歯にまつわる俗説 —

「妊娠中は赤ちゃんにカルシウムをとられてむし歯にかかりやすい」という話を聞いたことはありませんか。これはまったくの俗説で、お母さんの歯の成分が赤ちゃんの成長に使われることはありません。

確かに妊娠中はむし歯にかかりやすいですが、これはつわりの影響でお口の清掃が十分にできなかつたり、嗜好の変化や食事回数増加によりお口の環境が悪くなるためです。また、妊娠中はホルモンバランスの変化によって歯肉炎にかかりやすくなります。

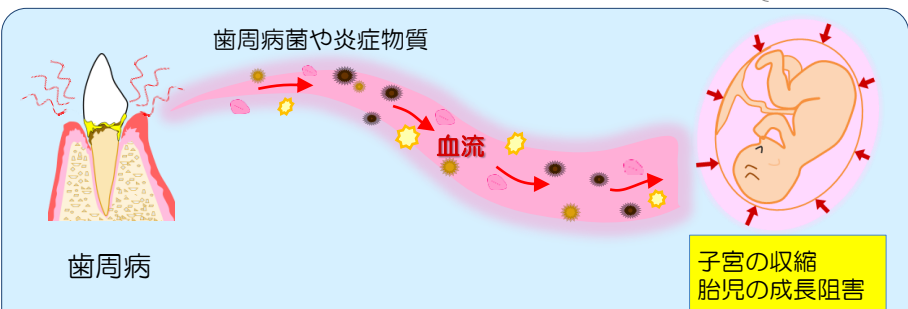
妊娠中のむし歯と歯肉炎は適切なお口のケアにより予防できますので、毎日のセルフケアを実践し、さらにはかかりつけ歯科医にて歯の専門的なクリーニングと歯磨き指導を受けましょう。



お母さんの歯周病と胎児の関係

お母さんが歯周病にかかっていると、赤ちゃんが小さく産まれたり（低体重児出産※1）、早く産まれたり（早産※2）する危険性が高くなるといわれています。

※1 低体重児出産：出生時の体重が2,500g未満の新生児の出産
 ※2 早産：妊娠22週から37週未満の出産



歯周病を予防して、元気な赤ちゃんを迎えましょう。

