



歯っぴ〜噛む噛む

Happy ★ come come



今回のテーマは・・

「生まれてくる赤ちゃんのために」

です！



～大事な「乳歯・永久歯」は胎児時代に作られ始めます～



歯が作られるのに必要な栄養素は・・・？

歯は色々な組織からできていて、それぞれに色々な栄養素を必要とします。丈夫な歯にするためには、「カルシウム」はもちろん、タンパク質、ビタミン、ミネラル、リンなども必要です。



肉、魚、卵、乳製品、緑黄色野菜などをバランスよく摂りましょう！



しかし・・・

妊娠中はホルモンの影響などで、食生活も乱れやすくなり、むし歯や歯周病にもかかりやすくなります。

このような症状はありませんか？



1. 歯肉に腫れや出血がある
2. 冷たいものや熱いものがしみる
3. 歯や歯肉に痛みがある
4. だ液が粘っこい感じがする
5. 気分が悪く、歯みがきができない
6. 食事回数が増えて、歯垢が溜まりやすくなる



一つでも当てはまる場合はむし歯や歯周病にかかっている、またはかかりやすい状態になっている恐れがあります。

お母さんのむし歯や歯周病は、生まれてくる赤ちゃんに大きな影響を及ぼします。

早産・低体重児出産

むし歯菌の感染

痛みや症状が出る前に、まずはお母さんから！！

妊娠中の対策！

安定期に入ったら歯科医院での健診とお口の清掃を行い、お口の環境を整えておきましょう！



☆☆今月のピックアップ☆☆

宮崎市では **妊婦歯科健診** を行っております！

★歯科健診 ★歯のクリーニング ★歯科グッズプレゼント または 唾液検査 等



- 詳しい内容については、「妊婦歯科口腔健康診査受診券」をご確認ください。
- 「妊婦歯科口腔健康診査受診券」は、指定医療機関(裏面「宮崎市妊婦歯科健診指定医療機関一覧表」参照)のみで使用できます。

