～ 出産してから授乳期へ ～

＜授乳は口から食べ始めるスタートです＞

赤ちゃんの哺乳は新生児期から生後1～2か月は哺乳反射によって行われていますが、生後6～7か月ごろには消失し自分の意志で動く（随意的な）行動様式へと変化します。

口から食べ物を食べるための動きは、お乳を飲み込む動きとはまったく異なる動き方が必要です。

生後2か月頃から始まる「指しゃぶり」や4か月頃から始まる「オモチャなめ」は離乳する前の、唇や舌、あごなどの動きを練習する大切な前準備です。

～ミニメモ～

哺乳反射とは探索反射、吸啜反射などとよばれる原始反射（自分の意志とは関係なくうごく行動）のことをいいます。

探索反射：口の周りをさわるとその方向に頭を向け口を開くような動き。

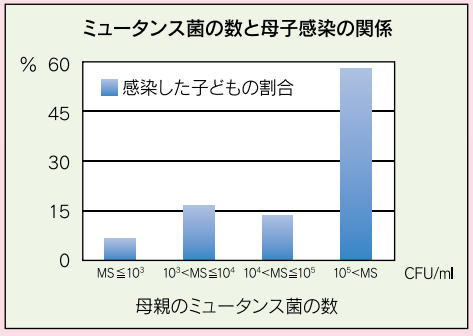
吸啜反射：口のなかに入ってきた乳首などを、規則的に吸うような動き。

＜赤ちゃんの歯の生え始め＞

生後6か月ごろに下顎乳中切歯が生え始め、1歳前後には上下の乳前歯の8本生えている赤ちゃんもいれば、乳中切歯の2本だけ生えている赤ちゃんもいるでしょう。「自分の子どもは歯が生えるのが遅いのでは」と心配されるお母さんもいらっしゃいますが、個人差があるので心配することはありません。

＜母親の口腔内の管理＞

この時期、生えている赤ちゃんの歯は少ないので、むし歯にはならないと安心しているかもしれませんが油断は禁物。常にお母さんは自分の口の中を清潔に保つよう努力が必要です。なぜなら、大切な赤ちゃんの口の中にあなたのむし歯菌が感染する危険があるからです!!



Berkowitz3,1981を改変

むし歯菌が多いお母さんの口からは、むし歯菌が赤ちゃんの口のなかに感染しやすい!

赤ちゃんが成長してからのむし歯予防の第一歩は、お母さん自身が口のなかをいつも清潔に保つことです!!

～ミニメモ～

授乳の時期の母親と子どもの支援について厚生労働省は平成19年3月に「授乳・離乳の支援ガイド」で具体的な支援方法を示しました。具体的な事柄が記載されていますので、ぜひ参考にしてみましょう。

お問い合わせは

社団法人　佐賀県歯科医師会

〒840-0045　佐賀県佐賀市西田代 2-5-24

TEL(0952)25-2291

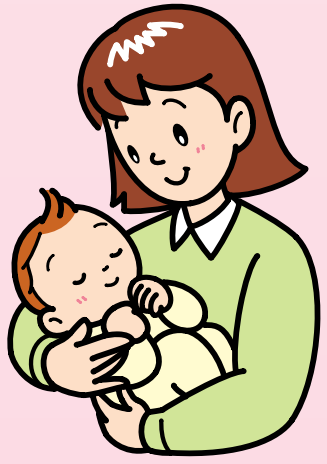
FAX(0952)22-7586

URL　http://www.saga-dental.or.jp

がばいおいしか!4

生まれてくるあかちゃんへ 元気な口を育てよう

～妊娠期から授乳期まで～



生まれてくる赤ちゃんのお口の健康管理は、妊娠期からすでに始まっています!

妊娠期のお母さんの健康状態や栄養状態は胎児のお口の健全な成長に深く関わり、また、お母さんのお口の衛生状態が生まれてきたお子様のむし歯にかかる危険性を左右します。

妊娠期から哺乳期、離乳期を通したお子様の口の発達を守るために佐賀県歯科医師会は子育て中のお母さんを支援しています。

社団法人 佐賀県歯科医師会

～ 妊娠期 ～

＜口のなかを清潔に保ちましょう！＞

つわりの影響で充分な歯磨きができなかったり、偏食や間食が多くなるなど食習慣の変化で口の衛生環境が悪くなるために、むし歯や歯周病にかかりやすくなります。またホルモンバランスの変化により、妊娠性の歯肉炎にかかる方もいます。

毎食後の歯磨きなどのセルフケアだけでなく、歯科衛生士さんによるプロフェッショナルケアも効果的です。

初診時

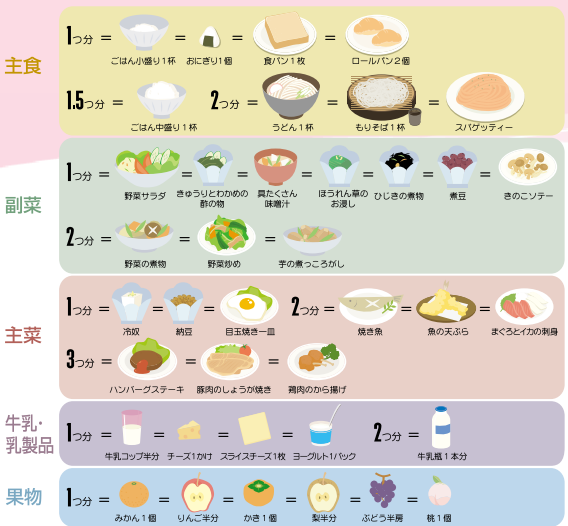
歯石除去、ブラッシング指導後

＜赤ちゃんの歯を丈夫に育てるためには？＞

赤ちゃんの歯（乳歯）は妊娠7週目頃からできはじめ、永久歯も妊娠4か月頃からできはじめます。

赤ちゃんの歯を丈夫にするためにも、妊娠中のお母さんは規則正しく食事をとって必要な栄養素（タンパク質、カルシウムとリン、ビタミンA、C、Dなど）をしっかり摂取しましょう。

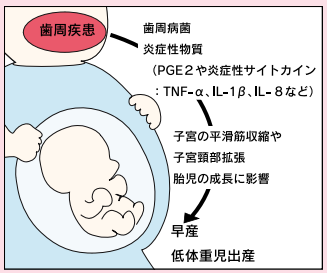
料　理　例



＜妊婦のむし歯や歯周病は母胎に悪影響を与えます＞

妊娠中は口のなかの衛生環境が悪化しやすく、歯周病菌や炎症性物質が血液を介し子宮や胎盤まで運ばれて感染すると、子宮の収縮や子宮頸部の拡張を引きおこし、早産（37週未満）や低体重児出産（2500g未満）の危険性が高くなります。

＜歯周病と早産と低体重児出産の関連＞



お母さん自身の歯周病治療と定期的な清掃管理によってお口のなかを清潔な状態に保つことが、早産や低体重児出産の予防につながります。

＜もし妊娠中に歯科治療が必要になったら？＞

妊娠中でも安定期であればむし歯や歯周病など必要な歯科治療を受けることができます。痛みをがまんして苦しい思いをすることはお母さんやお腹の赤ちゃんにとってよくありません。

まずは歯医者さんで相談してください。妊娠という特別な状態なのですから、妊婦さんの体調や時期などを考慮し、いつも以上に注意をはらい治療に当たります。

①お薬の服用が必要になった場合は、かかりつけ歯科医と産科医の先生が連絡をとりあい、比較的安全な薬剤を処方します。

②痛みを我慢するのではなく、局所麻酔を使用して痛みのない歯科治療を行う方がストレスは少なくてすみます。

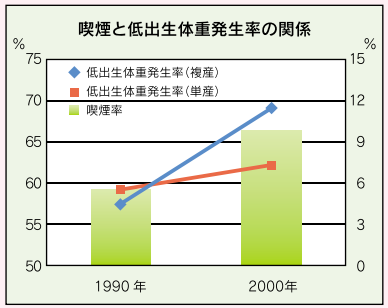
③レントゲン撮影のときには、鉛のエプロンを着けるなどの配慮を行いながら対応しています。

困った状況におちいらないためにも、妊娠前にむし歯や歯周病は治療を済ませておきましょう！！

～ミニメモ～

妊娠中の喫煙で早産や低体重児出産の危険性！！

厚生労働省の調べで、1990年から2000年までの間に女性の喫煙率は2倍に増加、また低出生体重発生率も増加していることがわかりました。



Köhler3,1984を改変

妊婦の喫煙だけでなく、周りの人が吸ったたばこの煙を妊婦が吸い込む（受動喫煙）ことで、早産や低体重児出産の以外にも

・乳幼児突然死症候群が発生する危険性が増加
・子どもの成長発達を阻害

といった悪影響をお腹の赤ちゃんに及ぼします。

妊娠中の喫煙は未熟児・低体重児の原因となる。

<外国のたばこの警告文>

家族みんながたばこを吸わないことが、生まれてくる赤ちゃんへのすてきな贈り物です。