

# 歯みがきとむし歯予防



妊娠中はつわりや食事回数の増加のため口の中が汚れやすくなります。女性ホルモンが多く分泌される妊娠中は歯周病になりやすく、進行した歯周病は早産や低出生体重児の出産リスクが2～4倍に増えると言われています。歯の表面や歯と歯の間に付いている歯垢を歯磨きで取り除き、虫歯や歯周病を防ぎましょう！

## ◇歯ブラシの選び方

	虫歯予防歯ブラシ	歯周病予防歯ブラシ
毛の硬さ	ふつう	やわらかめ
毛の太さ	ふつう	細め・ふつう
毛先のカット	フラット・山ギリタイプ	テーパー加工 (毛先が丸く加工されています)
ヘッドのサイズ	ふつう（指2本分よりも小さい物がお勧めです）	

## ◇歯磨きの仕方

外側のあて方

歯と歯肉の境目のあて方

内側のあて方

前歯の裏側

歯ブラシを縦にあて、縦方向に動かします。

奥歯の噛みあわせ

噛みあわせ面のくぼみに毛先を水平にあてます。

奥歯の内側

いちばん奥の歯まで毛先が届くように意識しながら振動させます。

## ◇その他の清掃用具

### デンタルフロス

歯ブラシが通らない歯と歯の間に付着している歯垢を取り除きます



### 歯間ブラシ

歯と歯肉の間の隙間の汚れを取り除きます



## ◇赤ちゃんのお口について

虫歯の原因になる細菌は、1歳6か月～3歳頃に母親などの大人から感染し定着すると言われています。スプーンや箸などを共有することはやめましょう。

