

お口のお話



本日の内容

- ◆ RDテストをしてみましよう
- ◆ 妊娠中のお口の中は？
- ◆ 自分で出来る口腔ケア
- ◆ 赤ちゃんのお口の中は？
- ◆ 赤ちゃんの歯を守る為に



RDテストをしてみましよう

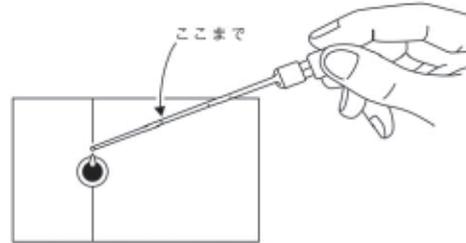
RDテストとは…

口の中のむし歯の原因菌
の数を調べるテストです



RDテストの方法

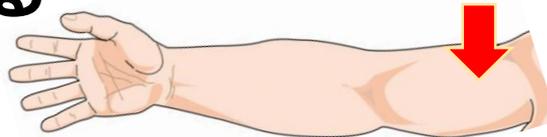
- ① 唾液をスポイトに採る（出来るだけ、数箇所から採取）
- ② 青いディスクに乾いた所がないよう湿る程度に唾液を染み込ませる



- ③ 黄色い裏紙を半分はがし、円形のシール状にする



- ④ 上腕部に貼り付ける



- ⑤ 15分かけて、体温で培養する
- ⑥ 15分後に判定をする

妊娠中のお口の中は？



妊娠中のお口の中は？

ものすごく
歯周病に
なり易い!!

歯周病の進行は、
早産や低体重児出産のリスク
になってしまいます。

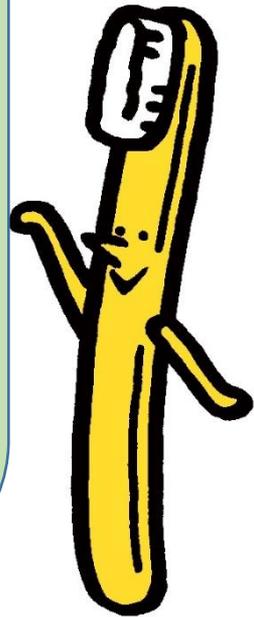


自分でできる口腔ケア



悪阻がひどい時は・・・

- ① 症状が軽い時にみかく
- ② ヘッドの小さい歯ブラシを使う
- ③ 歯みがき剤を使用しない
- ④ 食後、フツ化物入りの洗口剤で強めにブクブクうがいをして食べかすを最小限にする



試してみてください自分に合ったケアをしてみましよう!

自分でできる口腔ケア

余裕が出てきたら・・・

- ① 歯間ブラシ・デンタルフロスで
歯間部のケア
- ② 鏡を見ながらブラッシング



渴きやすい口の中を潤す
為にこまめな水分補給、ガ
ム(ノンシュガー)を噛む等
も効果的です♪



妊娠が分かったら歯医者さんへ

妊娠中は口腔内環境が悪化しやすい状態です。体調が落ち着いていれば、かかりつけの歯科医院での定期的なケアを受けるようにしましょう！

町田市では、母子手帳と一緒に歯科口腔健康診査の『妊婦無料クーポン』をお渡ししています。

ご利用のない方はぜひ活用してみてください♪

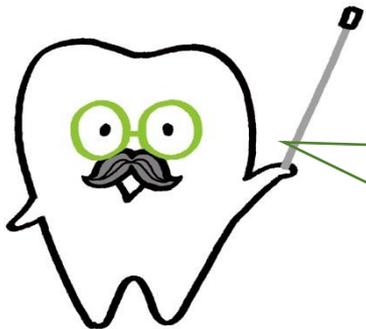


赤ちゃんの
お口のお話



歯が作られる時期と生える時期

	乳歯	永久歯
作られる時期	胎生7週頃	胎生14～16週頃
生える時期	平均6～7ヶ月	5～6歳頃
生え始める場所	下の前歯	第一大臼歯



表の時期・場所は平均です。
非常に個人差が大きい為、目安として参考にしてください♪

お子さんの歯を守るために

- 赤ちゃんの口腔内は無菌状態
- むし歯菌や歯周病菌は周りの大人から感染する



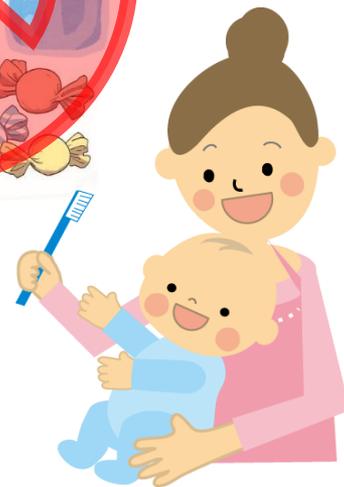
お子さんの為に定期健診を受けて口腔内環境を整えることが大切



町田市では18～70歳の方を対象に
歯科口腔健康診査を行っています。
是非一度、ご利用ください。

お子さんの歯を守るために

- ジュース・イオン飲料やお菓子などの甘い飲食物は出来るだけ減らしましょう
- 歯みがきの習慣づけをしましょう
- フッ素の利用をしましょう
- 3歳頃までにかかりつけの歯科医院を作りましょう



歯が生える前のお手入れ

☆お口まわりは**敏感**です。

歯ブラシの受け入れを良くするために、
清潔な手で、**頬やお口まわりを触ってあげましょう。**



☆赤ちゃんのお口に**指**を入れてみましょう。

ママやパパは指を入れる練習を
赤ちゃんは口の中を触られる練習を
しましょう。



楽しい声掛けをしながらお口のお手入れをしましょう。

1本目の乳歯が出てきたら、 歯ブラシ慣れを開始!

離乳食後のお片付けの間の
10~20秒持たせておく。
片付けと共に回収してOK!



Point!

- 毛先の素材がブラシのものを使用
(毛がナイロン)
- 必ずストッパーが付いてるもの・柄
が大きく短いものを使用



赤ちゃん用歯ブラシ

リング状



ストッパーつき



仕上げみがき用歯ブラシ



1日1回お口チェックの時間を!

夜ごはんの後にお口の中を見る時間を持つ。



Point!

- 仰向けで行う
- 眠くなってから行くと嫌がりが強くなるので、機嫌が良いうちに!
- 初めは短い時間で。

笑顔で、楽しい雰囲気でお口チェックをしましょう。

町田市の幼児歯科健康診査

- 1歳6カ月児健康診査
希望者にフッ素塗布
- 2歳児歯科健康診査
希望者にフッ素塗布
- 3歳児健康診査



その前に気になることがある方は、
乳幼児・母性相談へお気軽にいらしてください。

テーマパーク8020

検索

CLICK!



子どもたちの口と歯の質問箱

検索

CLICK!



歯科に関する情報がまとまったサイトが

- ・日本歯科医師会
 - ・日本小児歯科学会
- より出ています。

妊娠中の歯科治療に関することなども
分かりやすく掲載されていますので、
利用してみてください♪