



ママの歯と 歯ぐきを健康に!

～妊娠中の妊婦さんへ～

●妊娠中の口の中は汚れやすい



毎日の正しい歯みがきでお口をきれいにすると、妊娠中の歯肉炎も治ることが多いです。



生まれてくる赤ちゃんのためにもまず、ママのお口の健康ですね。



●妊娠中の 歯の治療・健診

「妊娠中だから…」と歯がしみる、痛いなどの自覚症状があってもなかなか歯科医院に行かずに、様子を見ていませんか。むしろ早めに相談・治療を受けることが大切です。

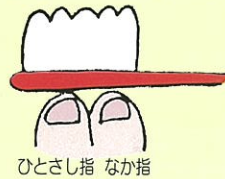


相談してね。

●妊娠中の歯の衛生

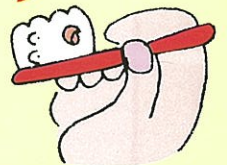
歯ブラシについて

- ・大きさ 指2本ぐらい

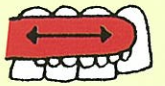


ひとさし指 なか指

えんぴつを持つように軽く持ってね



- ・動かし方 歯ブラシをまっすぐに歯に当てます。歯ブラシの毛は横に小さく動かします。



スクラッピング法

1. 歯の外側
2. かみ合わせ
3. 前歯のうら



デンタルフロスや歯間ブラシ

歯ブラシの届かないところ、歯と歯の間やすき間のところをデンタルフロスや歯間ブラシを利用すると歯垢をきれいにおとすことができます。



歯みがきのポイント

ここだよ



- ・軽い力で歯ブラシの毛先を使いましょう。
- ・歯と歯肉のさかい目にたべかすが残りやすいので、注意してみがきましょう。