



すえなが新聞

2008.4月号 vol.18

〒852-8003

長崎市旭町6-1タワーコート3F

TEL 095-834-1188

妊娠中の注意

健康な赤ちゃんを産み、赤ちゃんに丈夫な歯が生えるようにするためには、妊娠中のお母さんはどのようなことに気をつければ良いのでしょうか？

★規則正しくバランスの良い食事

お腹の赤ちゃんは母親の身体から必要な栄養素を受け取ります。ですから、母親自身規則正しくバランスの取れた食事をとることが大切です。母親の食習慣は生まれてくる子どもの食習慣の形成にもつながります。

NG!

妊娠中、牛乳や卵などを普段よりたくさんとる方がいらっしゃるようですが、特定の食材を多量に摂取する必要はありません。いろいろな食材からバランスよく栄養をとりましょう。

★むし歯の原因となるミュータンス菌

生まれたばかりの赤ちゃんの口の中にはミュータンス菌はいません。やがて周囲の人の口の中にいたミュータンス菌によって感染します。歯が生えたらミュータンス菌はさ、早く口の中に住みつくので母乳の後は、ガーゼなどできれいにすることが重要です。



妊娠すると赤ちゃんにカルシウムをとられて歯がダメになる。本当??

コレ! ↑ まちがいです!! NG

胎児が必要とするカルシウムが母親の歯から直接溶け出す事はありません。しかし、むし歯や口内炎、歯周疾患にはなりやすいのは事実です。原因としては「唾液が酸性に傾く、間食の回数が増える、つわりで歯ブラシが出来ない」等々です。食べたらずそのつど歯みがきをするのが理想ですが、難しい場合は口をゆすいで清潔に保つようにしましょう。

4月の診療日/休診日

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			



診療時間 10:00~20:00 (昼休みなし) (土曜日~16:00)

参考文献: よい歯を育てる食生活 昭和大学歯学部小児歯科学教室 編著 佐々龍二 監修