

赤ちゃんの歯は お母さんのおなかの中で 作られます

妊娠
初期

乳歯の歯胚(歯の芽)は胎生7週頃からでき始めます。歯胚はまだタンパク質のかたまりです。

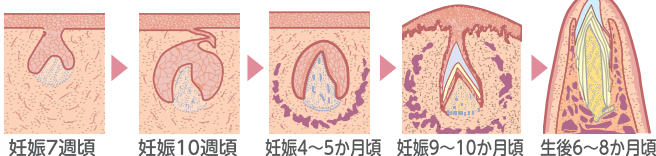
妊娠
中期

乳歯は4か月の後半から歯胚にカルシウムやリンが沈着して石灰化(硬くなる作業)が始まります。永久歯の歯胚は4~5か月頃からでき始めます。

妊娠
後期

乳歯の頭の部分(歯冠部)の形成が進みます。お誕生の頃より永久歯の石灰化が始まります。

おなかの中で歯も育ちはじめています。



赤ちゃんの歯を 丈夫にする食べ物

歯の石灰化を助ける

カルシウム

ヒジキ、チーズ、しらすぼしなど

リン

コメ、牛肉、豚肉、卵など

歯の基礎を作る

タンパク質

あじ、卵、牛乳、豆腐など

歯の象牙質を作る

ビタミンC

ほうれん草、みかん、さつまいもなど

歯に必要な 栄養素

歯の表面の エナメル質を作る

ビタミンA

豚肉、レバー、ほうれん草、ニンジンなど

カルシウムの代謝や 石灰化に影響

ビタミンD

バター、卵黄、牛乳など

カルシウムについて

妊娠中はカルシウムの吸収率が高まることから、1日の所用量は一般成人女性と同じ600~700mgです。

偏食を減らし、
バランスよく食べれば
神経質にならなくても
丈夫な歯は作られます

妊娠中に 赤ちゃんのために できること

Q 牛乳を飲めないお母さんはどんなものをとればよいでしょうか?

A 牛乳の他にカルシウムを多く含んだ食品として、豆腐、納豆、卵、魚(イワシ、めざしなど)やヒジキ、小松菜などがあります。ただし、カルシウムに限らず、バランスよく食べることが大切です。

Q 私はむし歯が多いです。赤ちゃんもむし歯になりやすいですか?

A むし歯になりやすい歯の形態、歯並び、唾液の性質など遺伝的な要素もありますが、それより赤ちゃんが育つ環境に左右されることが多いです。食事や飲み物の与え方、歯みがきなどの生活習慣が大切です。むし歯菌はお母さんから赤ちゃんへ伝播することが多いので、お母さんの口腔衛生状態も重要です。

Q 生まれてきた赤ちゃんがお口のことで困らないように、今できることはありますか?

A お母さんを含めた家族全員がお口の健康に注意を払い、適切な治療と口腔ケアを行うことでお口の中をきれいに保つことが、赤ちゃんの健康な歯とお口を作ります。



「母子健康手帳」にお母さんと 子どもの成長を記録しましょう!

「母子健康手帳」にはお母さんの口腔の健康状態をチェックするページがあります。また、子育てに関する情報も記載されています。ぜひ参考にしてください。

1歳6か月児・3歳児歯科健康診査の時や歯科医院にかかる時は手帳を持参してお口の成長を記入してもらいましょう。

プレママの デンタル ケア

妊娠がわかったら 妊婦歯科健診を

妊娠中はむし歯や歯周病にかかりやすい環境になります。おなかの赤ちゃんにも影響しますので歯科健診を受けましょう。

かかりつけ歯科医を 持ちましょう

お母さんのお口の状態は出生前後の赤ちゃんへ影響します。お母さんと赤ちゃんのケアをしてもらえるかかりつけ歯科医を持ちましょう。

日本小児歯科学会
HPには
「こどもたちの口と歯の質問箱」
など、さまざまな情報が
掲載されています。



一般社団法人
日本小児歯科学会
www.jspd.or.jp