

## 妊娠中のお手入れと治療

妊娠中はできるだけ歯の治療は避けたいものです。虫歯の大敵は甘いものと不規則な生活です。妊娠中は甘いものが欲しくなりがちですが、甘いものを食べる時はお菓子などは避けましょう。また、間食も虫歯の原因になりますので、できるだけ控えるようにしましょう。



### つわりがひどい場合の歯みがき法

#### ★時間にこだわらない★

歯磨きは食後できるだけ早くするほうが良いですが、つわりがひどい場合などは、無理せず体調の良い時に歯を磨きましょう。

#### ★小さめの歯ブラシを使う★

大きい歯ブラシはのどを刺激しやすく、吐き気も感じやすくなります。なるべく小さめの歯ブラシを使用して、刺激を少なくしましょう。

#### ★歯磨き粉★

歯磨き粉の匂いで気持ち悪くなることもあります。ブラッシングで大切なのは、歯磨き粉の良し悪しよりも、まずはしっかり丁寧に磨くことです。そのため、種類にこだわらずできるだけ香料の少ないものを選んでしっかり磨きましょう。

#### ★下を向いて歯を磨く★

歯磨きをしていると、だんだん唾液がたまってきます。唾液がのどの奥に溜まると吐き気を感じやすくなるので、舌を向いて歯を磨きましょう。



**妊娠中は、味覚や臭覚が敏感になり、歯磨きも怠りがちになります。そんな時は、無理をせず、できるときに歯を磨きましょう！！**

## 妊娠性歯周炎にも注意！

妊娠中はホルモンの分泌が盛んになります。このホルモンを好む細菌が増殖し、歯周炎を引き起こすことがあります。これを**妊娠性歯周炎**といいます。歯周炎になると、歯ぐきが腫れたり、出血したりします。場合によっては早産の原因になることもありますので、しっかりしたケアが必要です。



### 何処？そこ！行ってみたい隊

今回は以前杉村歯科で利用させていただいた熊本市の下通りにある『STEAK SALOON 薔薇亭』さんをご紹介します★

このお店は目の前でお肉や海鮮を焼いてくれる高級感漂う鉄板焼レストランです。普段使いのお店というより、祝い事や何かの節目のときに最適な素敵なお店です♥個室があるので、ゆっくりと自分たちの時間を過ごすことができます。

また、コースが充実しているので気分やご予算に合わせて選ぶことができます！

みなさんも是非行ってみたいはいかがでしょうか？

住所：熊本県熊本市中央区下通り 1-7-24  
サンスポットマツジビル 2F

電話：096-324-8228

営業時間：月～金

ランチ 11:30～14:00 (L.O.13:45)

月～日

ディナー 17:00～22:30 (L.O.21:00)

※日祭日のラストオーダーは 20:30

定休日：年末年始

