

ママと赤ちゃんのための

行ってほしい! 西東京市の妊婦歯科健診



お口の中をきれいにしよう

気分が悪い時は、うがいだけでも大丈夫。小さい歯ブラシを使ったり、歯磨剤は香料の少ないものを選ぼう。歯磨剤はつけなくてもいいよ。磨く場所や時間も工夫して。体調が良ければ、しっかりと磨く。自分の歯並びや歯肉の状態にあった磨き方をしよう。



バランスのいい食事を心がけよう

赤ちゃんの歯は、ママのおなかの中で作られているんだ。バランスの良い食事を心がけよう。食事の回数やおやつが増えることもある。時間を決めて間隔をあげよう。

家族みんなで通えて、なんでも
相談できるかかりつけ歯科医が
いると安心です



西東京市の
歯医者さん



<http://www.0424ha.com/officesearch/>

妊娠期にみられやすい歯やお口のトラブル

