

これから赤ちゃんを迎えるご家族のために

ちか山
歯科

マタニティ診療

～鼻呼吸の赤ちゃんを育てるために妊娠中からできること～

小児期にお口の機能に問題があることで
歯並びだけでなく

身体能力や集中力の低下、記憶力の低下、顔立ち
や全身の健康にも悪影響を及ぼします。

お口の機能の問題はすでに胎児期から始まって
いるので、そうならないために
妊娠中から気を付ける大切なことを
私たちスタッフがお伝えします。

顔立ちや
全身の健康

身体能力や
集中力の低下

記憶力の
低下



医療
法人 ちか山歯科医院



生まれた時からお口ポカンの赤ちゃんが増えてきているのをご存知ですか？

唇の問題？

口の筋肉が弱いから？



その原因の1つに「姿勢」が挙げられます

真上を見て下さい
口が開きますよね



不良姿勢が
口呼吸に
つながる！

それは、お母さんの骨盤のゆがみが原因で子宮の形が影響を受けて、子宮の中にいる胎児の姿勢に問題があるからなのです。

女性の姿勢の歪み ▶ 子宮の歪み = 胎児姿勢に影響

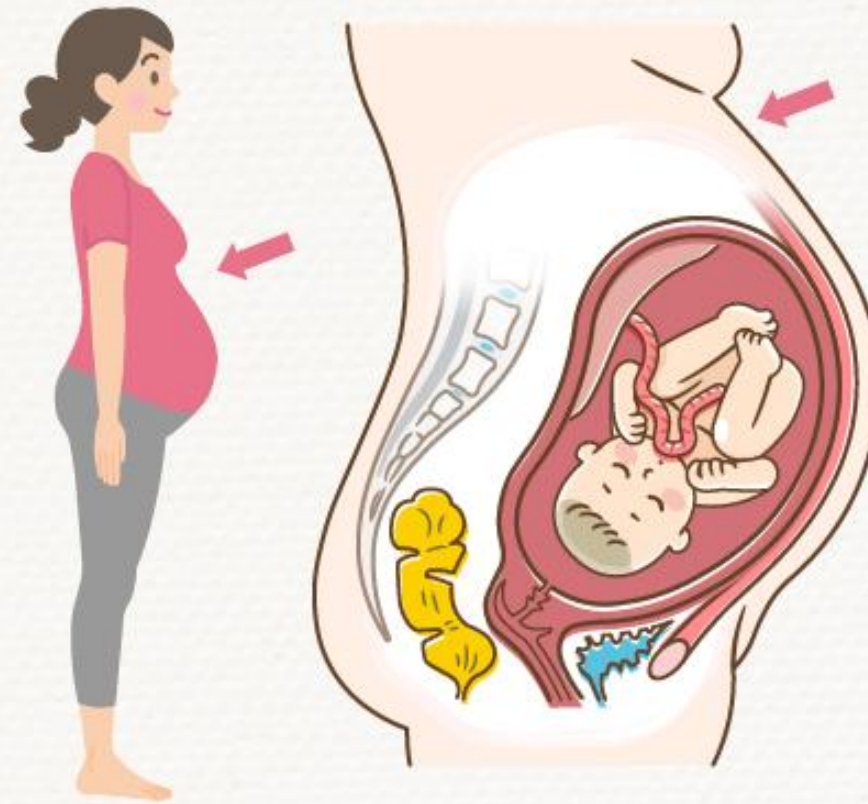


そこで

お母さんの体（骨盤）を歪ませる日常の癖や姿勢を直すお話や、簡単なストレッチをご紹介します。

理想的な骨盤

＼赤ちゃんが歪み無く育つ！



歪みのある骨盤

＼お腹の中が窮屈！歪む原因！



そして赤ちゃんが生まれたら

大切なお子様を鼻呼吸に、そして理想的な歯並び、顔立ち、身体の発育に導くためには生まれた時からの各発達段階において大切な気をつけるべきことがたくさんありますが、生まれてすぐに歯医者さんに来てもらえないので妊娠中にお話ししておきます。



そこで

大切に
なるのは…

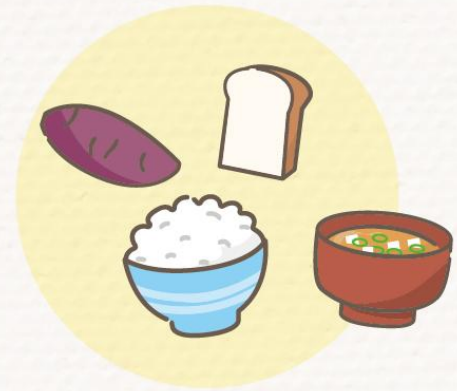
授乳の
仕方

寝かせ方

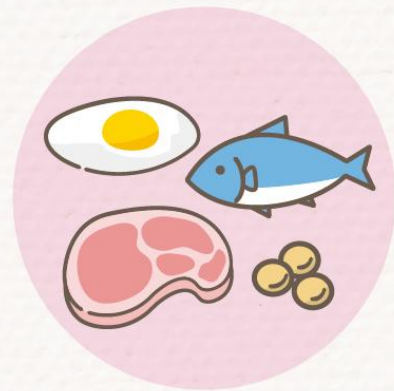
抱っこの
仕方

マタニティ診療
03

ママとお腹の赤ちゃんのために 知ってもらいたい栄養のお話し



当院の管理栄養士が妊娠中に不足しがちな栄養や
気をつける食べ物についてお話します



どれぐらいの
食事量を
摂った方がいいの？

妊娠中に
控えた方が
いい食べ物って？

どんな食べ物を
食べた方がいいの？



赤ちゃんが鼻呼吸で健康に育つために一番大切なことは

ママの体が健康であること!!

そうなるように私たちは**マタニティ診療**でサポートいたします。