

赤ちゃんに丈夫な歯のプレゼントを

お腹の中で赤ちゃんの歯はすでにつくられている!

こんな変化ありませんか?

歯周病と早期低体重児出産の関係は?

妊娠中期(安定期)がオススメ!

妊娠中の歯科健診・治療について

妊娠中の歯みがきのポイント

無料妊婦歯科健診
のごあんない

An illustration of a woman with long, dark hair, wearing a red top. Her hair is adorned with various colorful flowers, including yellow, orange, and pink blossoms, along with green leaves. She is looking upwards and to the right with a gentle expression. The background is a deep red color with intricate white floral patterns. At the bottom, the text '妊婦歯科健診' is written in large, white, stylized characters.

妊婦歯科健診

……こんな変化ありませんか？……

- 気持ちが悪くて、歯みがきがあまりできていない
- 食事や間食の回数が多くなっている
- 甘いもの、すっぱいものをよく食べるようになった
- 唾液が粘っこくなっている
- 口の中がすっぱい ヌルヌルする



＼ 1つでもあてはまるなら要注意！ ／

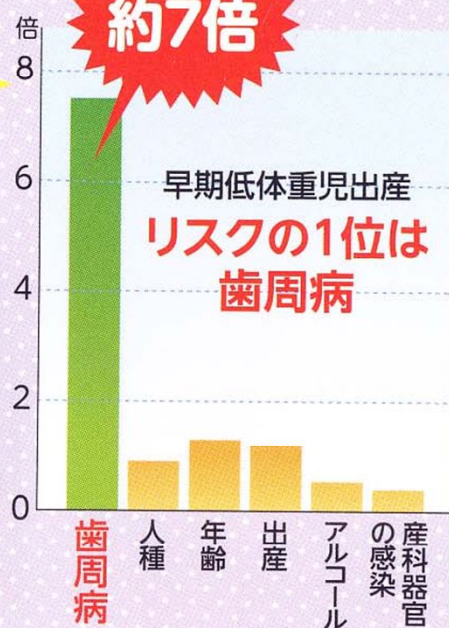
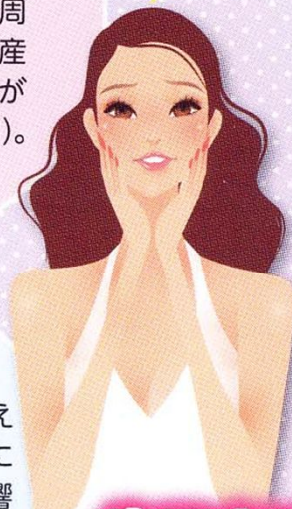
お口の中が**歯周病**や**むし歯**になりやすい環境になっている可能性があります。



歯周病
(妊娠性歯肉炎)

妊娠中は歯肉炎が発症しやすくなります。また、歯周病で早産や低体重児出産のリスクが高まることが報告されています(右図)。

えっ!7倍も!!
ビックリ!



出典：「Offenbacherら 1996」

むし歯

お口の環境の悪化に加えて、つわりによる嘔吐によって逆流した胃液の影響で歯が溶かされて、むし歯が進行しやすくなります。



歯周病は年齢や飲酒よりも早産のリスクを高めます。

妊娠中も継続して歯科を受診しましょう。

妊娠中に 健診・治療を 安心・安全に受けるためには

健診・治療を受ける時期は、妊娠中期(安定期)が良いでしょう。

あなたの安心のために

- 健診には母子健康手帳を持参しましょう。
産婦人科医から注意を受けていることは、
どんなことでも必ず歯科医師に伝えましょう。
- 楽な姿勢で治療を受けられるように、
椅子の角度などをリクエストしましょう。
- 体調や気分が悪くなったら、ガマンせず、
歯科医師や歯科衛生士に伝えましょう。



あなたの安全のために

- 歯科のレントゲン撮影は防護服をお腹につけて
行えば、赤ちゃんに影響はありません。
- 歯科の局所麻酔は赤ちゃんへの影響を
心配する必要はありません。
- くすりを飲む場合、産婦人科医や歯科
医師に相談しましょう。



妊娠中の

歯みがきのポイント

✧ 体調の良い時間に

歯みがきは食後・就寝前が効果的です。
つわりでつらい時は、体調の良い時間帯に手早くみがきましょう。
お風呂につかりながらリラックスしての“ながらみがき”も良いでしょう。

✧ 小さめの歯ブラシで、ストロークを小さくみがく



大きな歯ブラシで奥歯をみがくと、のどの奥を刺激し、吐き気をもよおしやすくなります。
小さめの歯ブラシでストロークを小さくみがきましょう。

✧ においが強すぎる歯みがき剤は使わない

妊娠中は、においに対して過敏になります。
好きなにおいや味の歯みがき剤を使うと良いかもしれません。

✧ 体がだるくても気分転換にみがいてみよう

妊娠後期になると体が重くなって、何事もおっくうになりがちです。
しかし、歯みがきはお口の健康を維持するため、赤ちゃんのためにも大切です。歯みがきで気分転換をしてみませんか？

✧ 出産後も、大切なのは、あなた自身のお口の健康

ママの出産後は赤ちゃんのお世話で大忙し。
つつい自分のお口のお手入れは後回しになりがちです。
しかし、まず第一に大切なのは、ママ自身のお口の健康です。
お世話のすきま時間を見つけて、ブラッシングしましょう。



赤ちゃんに 丈夫な歯のプレゼントを

赤ちゃんの歯は、ママのお腹の中で**妊娠7週目**にはすでにつくられています!!

赤ちゃんのためにできること①

妊娠したその時から赤ちゃんの「歯育」を始めましょう

バランスのよい食事でいろいろな栄養をとり、お腹の赤ちゃんの歯も丈夫に育ててあげましょう。

じょうぶな歯を作るために必要な栄養素

良質のたんぱく質

歯の基礎のための材料



ビタミンA

歯のエナメル質の土台を上げる材料



カルシウム

石灰化のための材料



ビタミンC

歯の象牙質の土台を上げる材料



リン

石灰化のための材料



ビタミンD

カルシウムの代謝や石灰化の調整役



赤ちゃんのためにできること②

ママのお口を清潔に保って むし歯菌の母子感染を防ぎましょう

生まれたばかりの赤ちゃんのお口の中には、むし歯や歯周病の原因となる菌は住んでいません。およそ1歳から3歳の間に、ママや家族からうつります。歯科健診や適切な治療・指導を受けてママのお口を清潔に保ち、赤ちゃんのお口の健康づくりを始めましょう。

無料

妊婦歯科健診

のごあんない

広島市では妊婦の方と、生まれてくる赤ちゃんのために、妊娠中に1回、公費(無料)で歯科健康診査を行っています。ご自身のお口の健康のためにもぜひ受診してください。妊娠を機に、ご家族でかかりつけの歯科医院を持ちましょう。

妊婦歯科健診実施医療機関
広島市

実施歯科医院のステッカー

<p>場所</p>	<p>かかりつけの歯科医院</p> <p>かかりつけの歯科医院をお持ちでない方は、</p> <p>デンタルパークひろしま http://www.dentalpark.net/</p> <p>にて検索 できます。</p> 	
<p>日時</p>	<p>かかりつけの歯科医院にお問い合わせください</p>	
<p>費用</p>	<p>無料</p>	
<p>持参物</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 母子健康手帳 ● 母子健康手帳の別冊内 「妊婦歯科健康診査受診票・結果票」 (あらかじめ、所定の欄にご記入の上、受診してください。) 	

妊婦歯科健診を行っている
歯科医院を検索できます。

※ この制度は健診を無料で実施するもので、その後に治療等の診療を受ける場合は、通常の医療費の自己負担が必要です。
 ※ 広島市から他の市町村へ転居された場合は、利用できません。