

福山市 妊婦歯科健診

無料

★ プレママ歯っぴい健診 ★

妊婦歯科健診受診票が必要です

対象者

福山市に住所を有する妊婦

実施場所

福山市が委託している実施協力医療機関（要予約）

健診内容

口腔内診査， 歯科保健指導

持参物

妊婦歯科健診受診票(母子健康手帳別冊)
母子健康手帳， 健康保険証

★留意事項★

妊婦歯科健診当日は健診のみを行います。治療については健診医
とご相談ください。

* ・ ・ 赤ちゃんに丈夫な歯のプレゼント ・ ・ *

妊娠中から、赤ちゃんのむし歯予防は始まります。

◎ むし歯菌の母子感染

生まれたばかりの赤ちゃんには、むし歯菌や歯周病の原因となる菌は住んでいません。

生まれた後にママや家族からうつります。

◎ 赤ちゃんのためにできること

妊娠中からママや家族の口を清潔にしてむし歯菌を減らしておくことが、生まれる前から赤ちゃんの口の健康づくりを始めるためにも大切です。

◎ ママや家族も定期健診を受けましょう

妊娠中の口の健康

妊娠すると、女性ホルモンの分泌量が増加し、免疫力の低下など

口の中の環境が変化します。

このような症状がありませんか？

- つわりなどで気持ちが悪くて、歯みがきがあまりできない
- 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、ヌルヌルするようになった
- 食事や間食の回数が多くなっている
- 歯の痛みや歯ぐきからの出血がみられるようになった

※ チェック項目がいくつかあれば、早めに歯科受診をしましょう

つわりのために歯みがきが不十分になり、むし歯や歯周病が起こりやすくなります。

◎歯周病（妊娠性歯肉炎）

重度の歯周病があると、早産や低体重児出生を引き起こす可能性が高まります。

◎むし歯

つわりによる嗜好の変化で食事回数や間食が多くなったり、嘔吐で逆流した胃液の影響で歯が溶かされやすく、進行しやすくなります。

「妊娠中に起こりやすい お口の中のトラブル」

- むし歯
- 歯肉炎、歯周炎
- 妊娠性エプーリス
(歯肉の腫れ)
- 口内炎、口角びらん（炎症）

歯みがきのポイント

☆体調の良い時間にみがく

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、手早くみがきましょう。何回かに分けてみがいたり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、吐き気をもよおします。小さめの歯ブラシで小刻みに動かしてみがきましょう。

☆においが強すぎる歯みがき剤は使わない

妊娠中に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、歯みがきは口の健康を維持するために大切です。歯みがきで気分転換してみましよう。

☆出産後も大切なのは、お母さんの口の健康

出産後は赤ちゃんのお世話で大忙しで、ご自分の口のお手入れは後回しになりがちです。しかし、お母さん自身の口の健康も大切です。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。

☆キシリトールガムはむし歯予防効果が高まります

キシリトールには歯に汚れをつきにくくする効果があります。キシリトールの含有量が高い（キシリトールと炭水化物のg(グラム)数が近い）もの、糖類（ショ糖）の入っていないものを選びましょう。

炭水化物	10g
キシリトール	10g
糖類	0g

<気になる妊娠中の歯科受診 Q & A >

Q. いつ行けばいい？

健診は妊娠が分かったら、できるだけ早目に受けましょう。

Q. 妊娠後期でも治療は可能？

個々に対応は変わりますが、基本的に応急処置にとどめます。

Q. レントゲン（X線）が心配？

1回の放射線量は胎児への影響は心配ありません。防護服を使えばさらに安心です。歯科スタッフに相談をしましょう。

Q. 薬や麻酔は大丈夫？

歯科材料・麻酔は赤ちゃんへの影響はほとんどありません。薬は必要最小限に、影響の少ない薬を処方してもらえよう相談しましょう。

Q. 何を伝えておいたらいい？

産科医には歯科を受診することを伝え、治療が必要な場合は、治療内容や薬の名前を知らせましょう。

歯科医には、妊娠中であることと、産科医から薬や歯科治療に関して注意を受けていることがあれば伝えましょう。

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
仕上げる材料)

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
仕上げる材料)

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)

妊娠中に気をつけること

口を清潔に保とう

重度の歯周病は、早産や低体重児出生を引き起こす可能性が高まります。

カフェインをひかえよう

妊娠期・授乳期に必要とされる量のカルシウムの吸収をさまたげやすくなります。

禁煙をしよう

たばこは、母体や胎児の健康に影響し、歯肉炎にもなりやすいため、家族にも協力してもらいましょう。

