

— 妊娠中の口健康 —

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、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た
- 食事や間食の回数が多くなった
- 歯の痛みや歯ぐきからの出血がみられるようになった

【妊娠中に起こりやすい口の中のトラブル】

◎歯周病【妊娠性歯周炎】

重度の歯周病があると、早産・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。

◎口内炎

口腔清掃不良、内分泌機能の変化、栄養バランスのくずれから生じやすく、治りにくくなります。

◎智歯周囲炎(ちししゅういえん)【親知らず周囲の腫れ】

完全に生えていない親知らずは、歯肉に覆われている部分があるため、清掃不良で炎症を起こしやすくなります。

【妊娠中に気を付けること】

禁煙をしよう

喫煙は歯周病になりやすく、母体や胎児の健康に影響します。受動喫煙の影響を受けないよう家族にも協力をしてもらいましょう。

カフェインをひかえよう

赤ちゃんの歯は妊娠中からすでにつくられています。カフェインは歯の形成に必要なカルシウムの吸収をさまたげやすくなります。

○歯みがきのポイント○

- ✿体調の良い時間にみがく。
- ✿小さめの歯ブラシで小刻みに動かしてみがく。
- ✿においが強すぎる歯みがき剤は使わない。
- ✿体がだるくても気分転換にみがいてみよう。

○歯みがきがどうしてもできない場合○

- ◎緑茶でうがいをする。
- ◎デンタルリンス(アルコールを含まないもの)でうがいをする。
- ◎食後にキシリトールガムをかんで、よくだ液を出すことでむし歯菌の増殖を抑える。

◆ 気になる妊娠中の歯科治療 Q&A ◆

Q. 治療に適した時期はいつ？

妊娠中期(5か月～7か月)で、通常の歯科治療がほぼ可能です。

Q. 何を伝えておいたらいい？

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。

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ほとんどありません。防護服を使えばさらに安心です。心配であれば、歯科医に相談しましょう。

Q. 薬や麻酔は大丈夫？

歯科材料や麻酔は赤ちゃんへの影響はほとんどありません。薬の服用が必要な場合は歯科医師の指示に従いましょう。

※妊娠前にもらった薬を自己判断で服用することはやめましょう！

福山市妊婦歯科健診のご案内

無料

福山市では、妊婦さんと生まれてくる赤ちゃんのために、妊娠中に1回、無料で歯科健康診査を行っています。
ご自身の口の健康のためにも妊娠が分かったら早めに受診しましょう。

- 実施場所：実施協力医療機関
※受診票に記載しています
※実施時間については、直接医療機関へ確認
のうえ受診してください
- 健診内容：問診、口腔内診査、歯科保健指導
- 持参物：●妊婦歯科健康診査受診票
(親子(母子)健康手帳別冊)
●親子(母子)健康手帳
●本人確認書類
(マイナンバーカード、健康保険証など)

※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の口には、むし歯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

妊娠中からご自身やご家族の口を清潔にし、むし歯菌を減らしておくことが赤ちゃんの口の健康づくりのためには大切です。
是非、ご家族も一緒に定期健診を受けましょう。