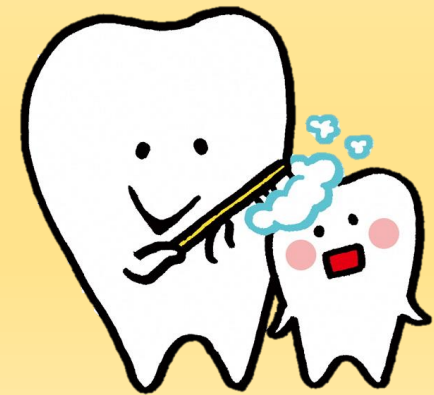


妊娠中のお口の健康

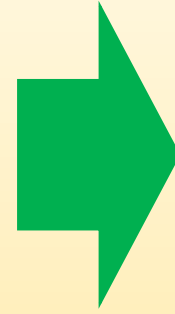


千葉市



妊娠中は、お口のトラブルが起こりやすい

- 女性ホルモンによる歯周病菌の増加
- つわりで歯みがきが困難
- 間食が増えるなど、不規則な食生活 等



むし歯・歯周病
になりやすい！

健康な歯ぐき

歯周病

歯ぐきの色が
淡いピンク色

歯ぐきに
小さなプツプツ
がある

歯と歯の間の
歯ぐきが三角形

炎症が起きている歯ぐきの特徴

歯をみがくと歯ぐきから血が出る

歯ぐきの色が赤い・赤黒い

歯と歯の間の歯ぐきが
ぷっくりしている

わたしの歯ぐきは
大丈夫かしら…

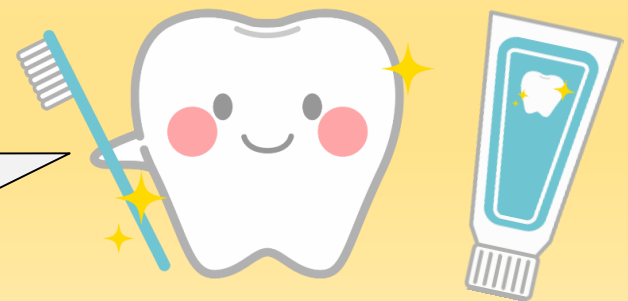


つわりで歯みがきができないときは

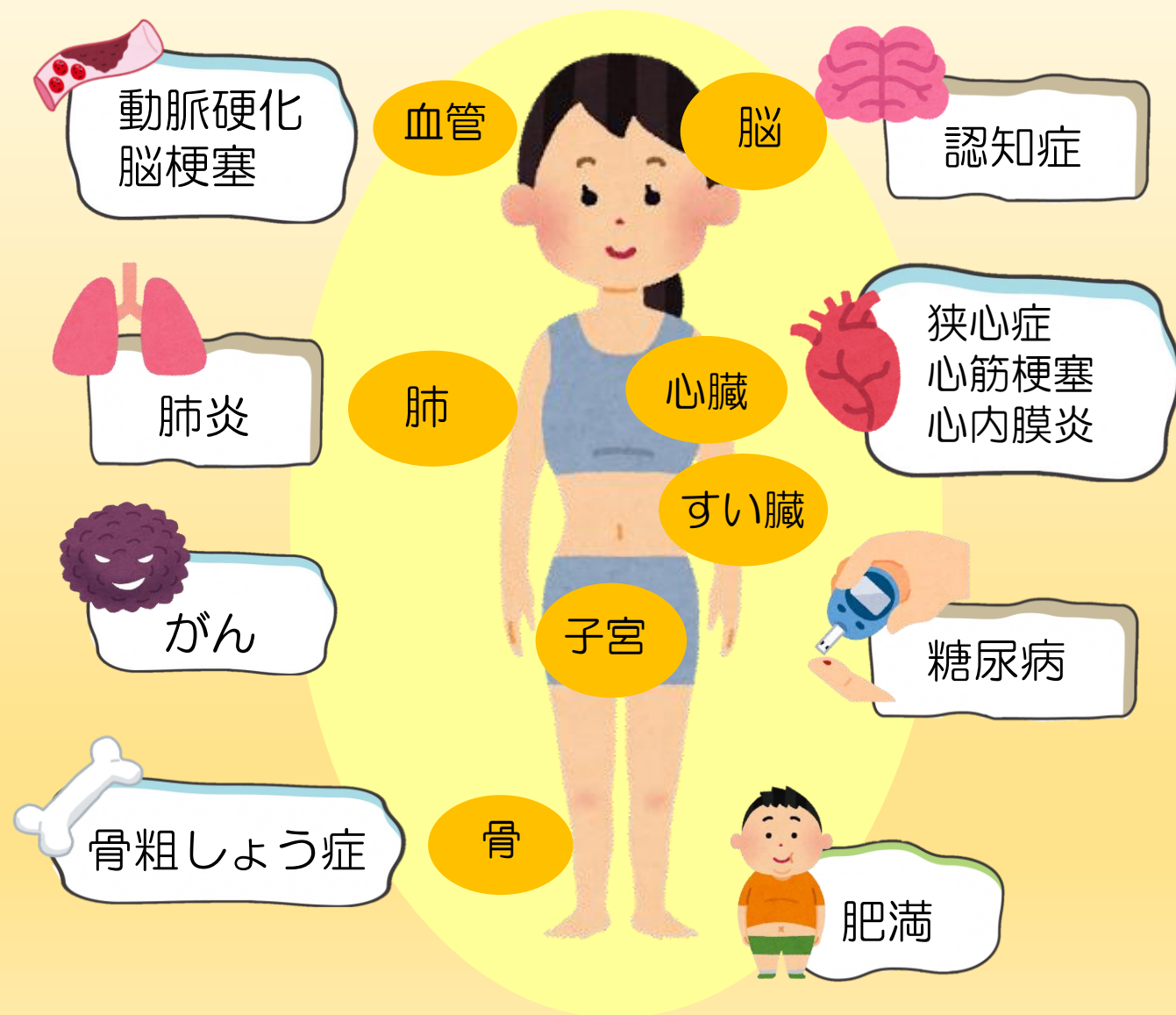
- 食後にうがいをする
- 間食の回数や種類の見直し
※砂糖を含むお菓子・ジュース等はむし歯の危険率アップ！
- 香りや味が強い歯みがき剤の使用を控える
- 1日1回は、気分の良い時などに丁寧にみがく

など…

出来ることから
お口のお手入れをやってみましょう♪



歯周病は全身に影響を与える怖い病気



千葉市では、40歳以上の2人に1人が進行した歯周病です。*
歯周病になると、からだ全体に様々な影響が及びます。

*令和3年度千葉市歯周病検診実績



赤ちゃんへの影響

妊娠中の重篤な歯周病は、低体重児・早産のリスクが高まります。

生まれてくる赤ちゃんのためにも

妊産婦歯科健診を受けましょう



◎対象

- ①妊婦歯科健診 妊娠中の方
(おおむね20週までの受診を推奨)
- ②産婦歯科健診 出産後1年未満の方

◎健診の内容

むし歯、歯石、歯周疾患の有無を健診します。

<受診票は、母子健康手帳別冊にあります>

初期のむし歯、歯周病は自分では気づきにくいです。
健診を受け、歯やお口の状態を確認しましょう。

妊娠期の歯科治療について



- 【治療の時期】 妊娠4～7か月の安定期がおすすめ
- 【麻酔・レントゲン】 胎児への影響はありません

妊娠中の治療は、歯科医師に妊娠中であることを必ず伝え、体調と相談しながらすすめてみましょう。

痛みがあったら、我慢せず
早めに受診しましょう。



むし歯や歯周病を予防するセルフケア

1. 歯みがきのコツを知ろう！

〈歯ブラシの持ち方・選び方〉



歯ブラシは鉛筆を持つように持つ。使う歯ブラシは毛はナイロン製で柄がまっすぐなものがおすすめ。

〈みがき方〉



歯と歯ぐきの境目、歯の面に直角に歯ブラシの毛先をあてて、小刻みに動かす。

〈歯みがき剤〉

1～2cm程度

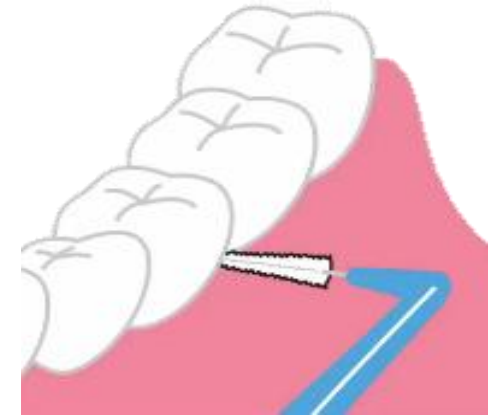
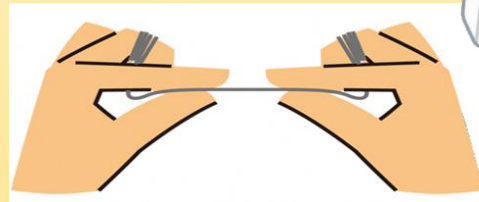


むし歯予防に効果的なフッ化物配合のものを選び、少量の水で1回ゆすぐ。歯みがき剤のフッ化物濃度は高濃度の1450PPMがおすすめ。

むし歯や歯周病を予防するセルフケア

2. デンタルフロスを使おう！

歯ぐきを傷つけないように、前後に動かしながら入れます。両方の歯の面に沿わせて、2~3回動かしてプラークをかき出します。



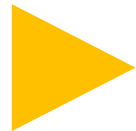
すき間が広いところは
歯間ブラシ

歯ブラシのみ



歯垢除去率が
大幅にUP！

約60%



歯ブラシ+フロス等



約90%

歯と歯の間の汚れは歯ブラシでは取れません！

使い方の動画はこちら



厚生労働省
eヘルスネット



厚生労働省 歯間清掃

家族全員でお口をきれいに保ちましょう

むし菌は、身近にいる同居家族からうつりやすいといわれています。

周りの人が口の中を清潔にしておくことで、赤ちゃんのむし菌予防につながります。

子どもも大人も
定期歯科健診に行こう



かかりつけ歯科医院
があると安心だね

歯科医院でのクリーニングは
むし菌・歯周病予防に効果的！

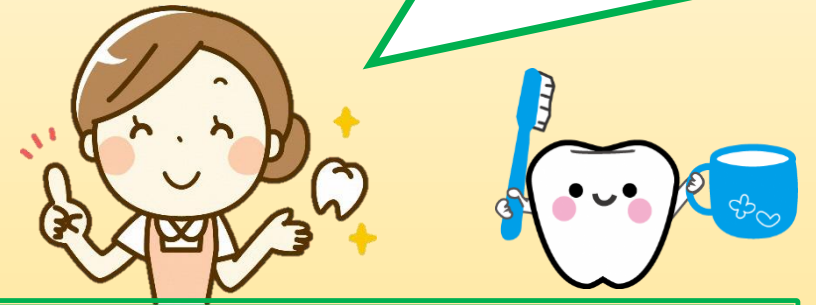
むし菌は
早めに治そう



歯科相談を利用してね

- 歯のみがき方を教えてほしい
 - フロスを使ってみたい
 - 赤ちゃんのお口のケアを知りたい
 - フッ素について知りたい
- 等々・・・お気軽にご相談ください

歯科衛生士による**予約制の個別相談**です♪
赤ちゃんから大人までご利用できます
妊婦さんも大歓迎！



日時の確認は、各区版市政だより・またはHPでご確認ください。

＜各区の予約・問い合わせ先＞

中央保健福祉センター
☎043(221)2582

花見川保健福祉センター
☎043(275)6296

稲毛保健福祉センター
☎043(284)6494

若葉保健福祉センター
☎043(233)8714

緑保健福祉センター
☎043(292)2630

美浜保健福祉センター
☎043(270)2221