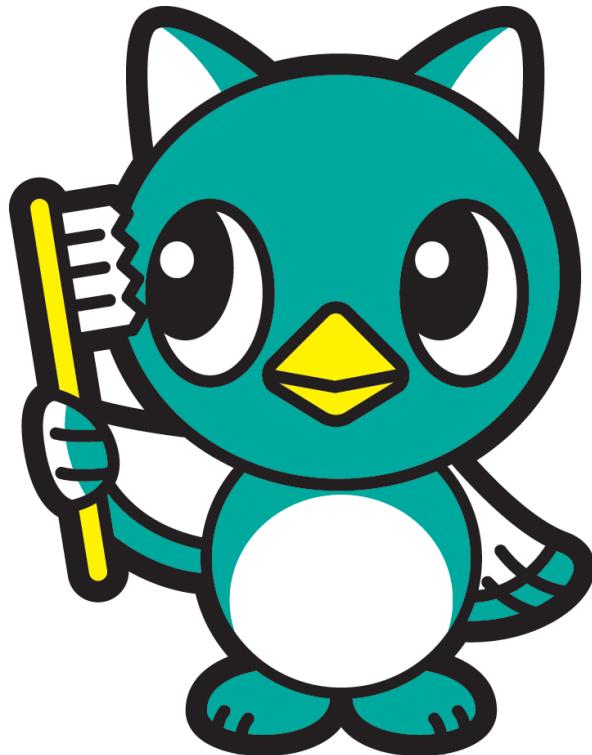


妊娠期教室資料

# プレママのお口の健康



やっち

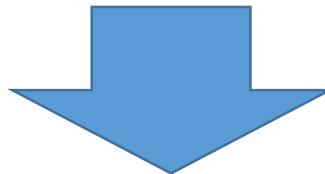
八千代市 子ども部  
母子保健課 歯科衛生士

令和7年10月 作成

# 妊娠中はむし歯や歯周病に かかりやすくなります

## 原因

- ・つわりによる嘔吐により、胃酸の影響でむし歯になりやすい
- ・つわりにより歯みがきが困難
- ・ホルモンバランスの変化で歯肉炎や歯周炎が起こりやすくなる
- ・つわりにより、食事時間が不規則になりがちなことから口腔衛生状態が悪くなりやすい



予防するには…

ていねいな歯みがきやデンタルフロスなどを使用すること、  
妊婦歯科健診などの健診を受けることが大切です！

# むし歯予防にはフッ化物を利用しましょう

## フッ化物の効果

- ①歯の質を強くします
- ②歯の表面(エナメル質)の再石灰化を助けます
- ③むし歯菌たちの活動を弱めます

## 【利用方法】

- ①フッ化物配合歯みがき剤 歯みがき時にフッ素入り歯みがき剤を使用する方法
- ②フッ化物歯面塗布 歯科医院などでフッ素を歯に直接塗る方法  
高濃度のフッ素を使用します
- ③フッ化物洗口(4歳～) フッ素の洗口液でぶくぶくうがいをする方法  
洗口液は歯科医院などで購入します

# フッ素入り歯みがき剤の使い方

6歳～成人・高齢者

- ①1日2回使用する
- ②量は1.5～2cm
- ③使用後は軽く吐き出す
- ④うがいをする場合は少量の水で1回



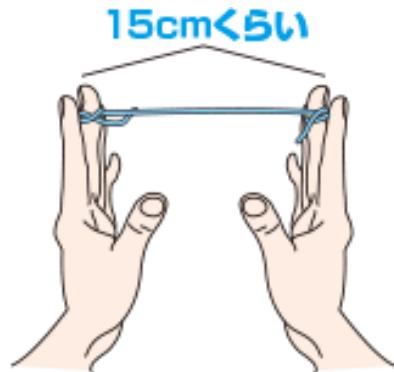
# 歯周病を予防する歯みがきのポイント

- ①歯ブラシは歯と歯ぐきの境目をみがく
- ②軽い力でみがく
- ③歯ブラシを小刻みに動かす

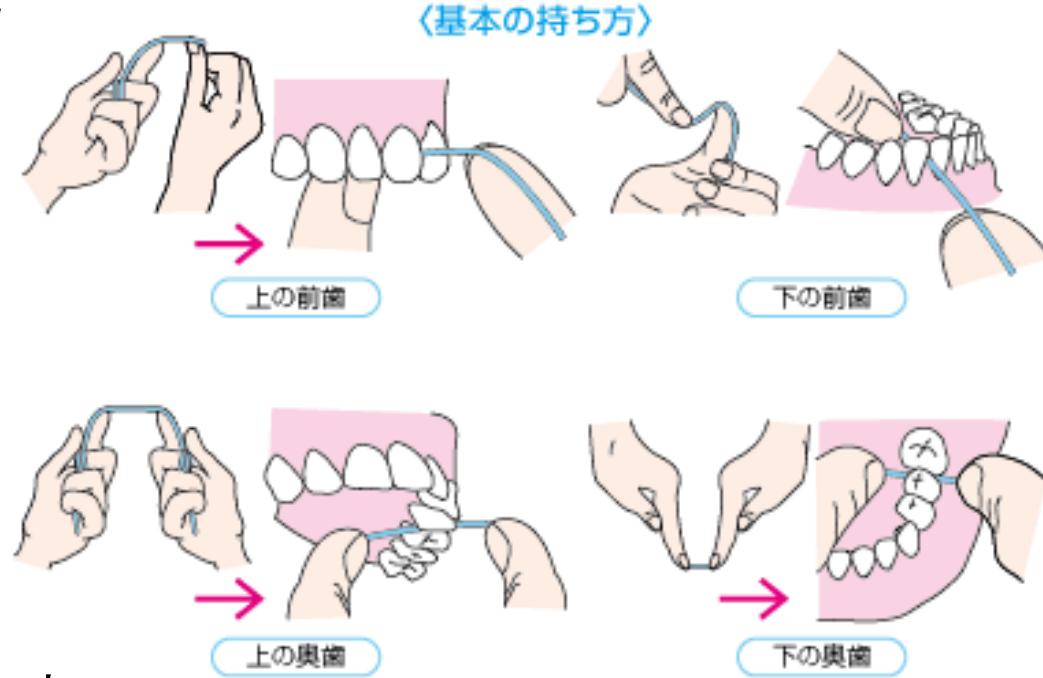
## デンタルフロスの使い方

歯と歯のあいだの掃除には  
デンタルフロスを使いましょう。

- ①デンタルフロスを40cm程の長さ  
に切り指に巻きつけます



- ②糸をピンと張ります



- ③歯に沿わせ、ゆっくり動かします

(公財)ライオン歯科衛生研究所ホームページから転載

# 妊婦歯科健康診査を受けましょう！

母子健康手帳と共にお渡しした「**八千代市 妊婦歯科健康診査受診券**」を使って、委託歯科医療機関でむし歯や歯周病などのお口の状態をチェックしてもらい、自分に合った歯みがきの仕方などのアドバイスを受けましょう！

八千代市では、妊娠中に1回(自己負担400円)歯科健診を受けることができます。

歯科健診の様子を動画でチェック！



委託医療機関はこちらでチェック！

妊婦歯科 八千代市

検索

できるだけ定期的に受診しましょう

# 妊娠中のタバコの影響

## 赤ちゃんへの影響

生まれてくる赤ちゃんの体重が少なくなったり、流産や早産の原因になります。たばこに含まれるニコチンや一酸化炭素などによって、赤ちゃんに必要な栄養や酸素が十分に届かなくなるためです。

※ママ自身がタバコを吸う場合だけでなく、周囲からタバコの煙を受けるときにも同じような影響があります。

## ママのお口への影響

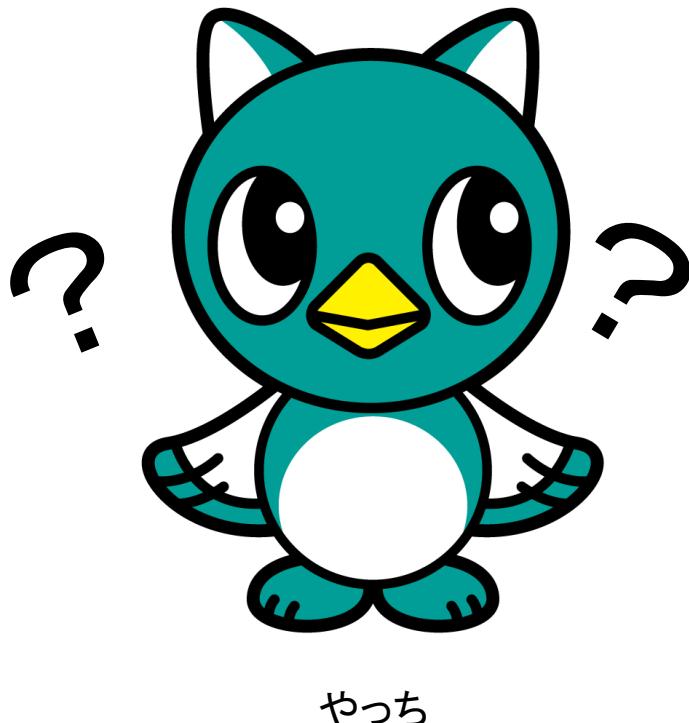
ママがタバコを吸うと歯周病にかかりやすくなり、重症化しやすいことがわかつています。

禁煙治療や禁煙相談をしている医療機関は こちら

禁煙支援 八千代市

検索

お口に関することはお気軽に  
歯科衛生士に相談してください☆



八千代市 子ども部  
母子保健課 歯科衛生士

電話  
047(486)7250

FAX  
047(482)9513