



妊婦歯科健診を受けましょう



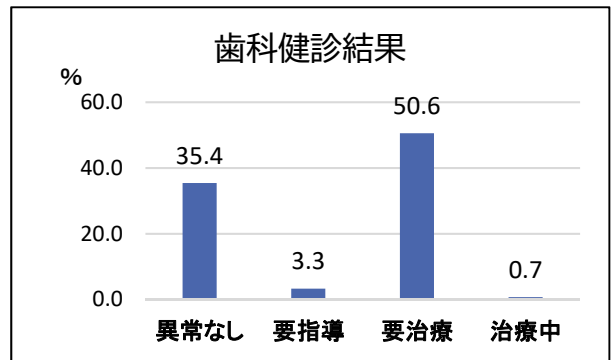
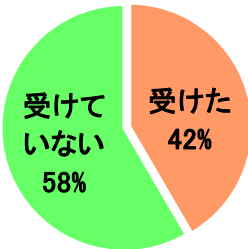
妊娠するとつわりが始まり嗜好の変化や食べる回数が増えるなど、生活リズムが変わってくるため、歯みがきが不十分になりがちです。

妊娠中は特に、むし歯や歯肉炎等にかかりやすく、進行した場合はお腹の赤ちゃんにも影響します。毎日のお口のケアとともに妊婦歯科健診を受けておきましょう。

鳥取県中部5市町のまとめ

妊婦歯科健診の受診状況 (令和3年度)

妊婦歯科健診を受けましたか？

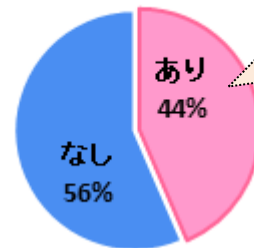


歯石がある人の割合



歯石は、歯周病の原因と進行に深く関係しています。

歯周病の人の割合



早期発見、早期治療で歯周病の進行・悪化を防ぎましょう。

女性ホルモンによるお口の変化

- 口の中が粘つく
- 口の中が酸性に傾きやすい
- 口臭が気になる
- 歯肉に腫れや出血がある
- つわりで、歯みがきができない
- 食事、間食の回数が増え、歯垢や歯石がたまりやすい

妊婦さんにみられるお口の症状



むし歯



歯周病(歯肉炎・歯周炎)



妊娠性エプーリス (歯ぐきのできもの)



口内炎



智歯周囲炎

(出典) ようこそ歯っぴーマザー教室へ (鳥取県健康政策)

ママと生まれてくる赤ちゃんのために大切なデンタルケア

セルフケア

- 小さめの歯ブラシを使用
- こまめなうがい（水や緑茶）
- デンタルリンスの使用（殺菌、口臭予防）
- 歯間ブラシ、フロスの使用（できる時に）
- キシリトールガムをかむ
- 繊維質の多い野菜や果物を摂る



プロフェッショナルケア

- 定期的にかかりつけ歯科医院へ（歯石の除去、歯のクリーニング等）
- 個人にあった歯みがき指導
- むし歯や歯周病の歯科治療（家族みんなで治療を済ませておく）
- フッ化物歯面塗布、シーラント処置など



<よくある質問と回答>



Q 妊娠中は、いつ歯科健診へ行くのがよいですか？

A つわりがおさまる**4、5か月～7か月までに受診しておきましょう。**
この時期以外でも気になることがあれば、かかりつけ歯科医院に相談しましょう。

Q 妊娠中に歯周病があると早産や低体重児出産のリスクが高まると聞きました。本当でしょうか？

A **歯周病は早産や低体重児出産の引き金になることがあります。**歯周病の細菌が血液を介して全身に広がると（菌血症）、全身の病気の原因になったり、子宮収縮を起こす物質（プロスタグランジン）が出て早産を起こすリスクが高くなると言われています。

Q 私はむし歯が多いです。赤ちゃんもむし歯になりやすいですか？

A むし歯になりやすい歯の形態、歯並び、だ液の性質など遺伝的な要素もありますが、それより**赤ちゃんが育つ環境に左右されることが多いです。**食事や飲み物の与え方、歯みがきなどの生活習慣が大切です。むし歯はお母さんから赤ちゃんへ伝播することが多いので、お母さんの口腔衛生状態も重要です。

（参照）プレママのデンタルケア（（一社）日本小児歯科学会）



*** みんなの健口が
赤ちゃんの健口を育てます ***

妊婦歯科健診の問合せ先

お住まいの市町村
倉吉市、三朝町、湯梨浜町、琴浦町、北栄町



<歯とお口の健康リーフレット>

（作成）鳥取県中部地域歯科保健推進協議会

（監修）一般社団法人

鳥取県中部歯科医師会



リーフレットは、倉吉保健所ホームページからダウンロードできます。

とりネット（倉吉保健所HP）