



【電話相談／仙北市保健課】

《固定電話》 ☎ 43-2252

《携帯電話》 📞 080-2813-0835

仙北市子育て世代包括支援
センター「なないろ」

妊娠期から子育て期までの切れ
目ない支援をします。



仙北市ホームページ
はコチラ！



妊娠期のデンタルケア

○妊娠中に起こりやすいお口の変化

- 女性ホルモンが増える・・・女性ホルモンが急増することで歯周病菌が増殖し、歯周病になりやすい
- だ液が粘つく・・・ネバネバした液は口の中を洗う作用(自浄作用)が働かず、口の中が汚れやすい
- 歯みがきが不十分・・・つわりの影響で歯みがきがおろそかになりやすい
- 食事の回数が増える・・・つわりなどで「だらだら食べ」になりやすく、口の中に食べかすが残りやすい

▷▷▷むし歯や歯周病に
かかりやすくなる

歯周病 チェック

チェックが
ついたら
要注意

- ☐ 歯みがきの時に出血がみられる
- ☐ 歯肉が赤くはれてプヨプヨしている
- ☐ 口臭が気になる
- ☐ 歯や歯肉がむずがゆい気がする
- ☐ お口の中がネバネバする

○妊娠がわかったら妊婦歯科健診を

歯周病は早産(妊娠 22～36 週で出産)や低出生体重児(出生体重 2500g未満)のリスクを高めるおそれがあります。おなかの赤ちゃんにも影響しますので、体調が安定している時期に歯科健診を受け、歯科医院のプロフェッショナルケアで歯周病を予防しましょう。「母子健康手帳」には、お母さんのお口の健康状態を記録するページがあります。母子健康手帳交付の際に、妊婦歯科健診受診票を交付していますので、予約して受診しましょう。

○妊娠中(つわり時)のお口のお手入れ

歯ブラシを口に
入れると吐き気がする

つわりや体調不良など
歯みがきができない

・ヘッドが小さくうすい歯ブラシを選ぶ

・洗口液を使う ・水・お茶などでうがいをする
・キシリトールガムを噛む



食後にこだわらず、体調のよいときに歯みがきをしましょう。

○妊娠中に赤ちゃんのためにできること

- ・お母さんを含めた家族全員がお口の健康に注意を払い、適切な治療とケアで口の中をきれいに保つことが、赤ちゃんの健康な歯とお口をつくります。
- ・赤ちゃんの歯は、お母さんのおなかの中にいるときから生える準備をしています。栄養バランスの良い食事を心がけ、丈夫な歯をプレゼントしましょう。

