

# お口健やか マタニティライフ

妊娠中でも  
歯の治療は  
できるの？

妊娠中は  
むし歯や歯周病に  
なりやすいの？

ママの歯周病は  
赤ちゃんに  
影響するの？

つわりで歯が  
磨きにくい時は  
どうするの？

## お口の状態チェックリスト

- 6か月以上歯科検診を受けていない・・・P1
- 歯ぐきが腫れている感じがする・・・P2
- 歯ぐきからの出血がある・・・P2
- おやつ回数が増えた・・・P2
- 歯みがきがづらい・・・P2
- むし歯があるかも？・・・P2.6
- たばこを吸っている・・・P6
- 親しらすがある・・・P3
- 口臭が気になる・・・P3

ひとつでも  
チェックがいたら要注意！

# 妊娠がわかったら 歯科医院で歯科検診を受けましょう

妊娠中はお口の環境が変化しやすいので、痛みなど特に症状がなくてもぜひ**歯科検診を受けましょう**。

産後しばらくは授乳や育児で受診しにくくなります。

また、受診時は母子健康手帳を持参し、

妊娠していることを伝えましょう。



## 治療のタイミングは？

妊娠中期(5～7か月)の安定期には、  
主治医と相談しながら治療をすすめましょう。



## ★重度の歯周病に要注意

歯周病菌による炎症物質が胎盤に影響し、  
早産や低体重児のリスクを高めるといわれています。



- 歯のカルシウムを赤ちゃんにとられるから
- 歯が悪くなるのですか？

いいえ、そうではありません。

妊娠するとお口の環境の変化や生活リズムが  
変わりやすいため、歯が悪くなることがあります。



# 妊娠中はお口の環境が変化します

## 変化その1 歯ぐきが腫れて出血しやすくなる

女性ホルモンが増加すると炎症症状が強くなります。



一見、健康そうな  
歯ぐきですが・・・



歯を磨いたら、歯ぐきから  
出血してしまいました

## 変化その2 むし菌や歯周病菌が繁殖しやすくなる

唾液がネバついたり分泌量が減りやすくなります。

## 変化その3 お口の中が汚れやすくなる

歯みがきがおっくうになったり、  
食事や間食の回数が多くなりがちです。



## ● つわりで歯みがきがしにくい時は？

- 体調のよい時間に歯みがきをしましょう。
- 小さい歯ブラシを使用し、前かがみの姿勢で歯ブラシを舌にあてないようにすると嘔吐感を軽減できます。
- 歯みがき剤は香りや味の強いものは避け、どうしても磨けない時は、うがいを心がけましょう。



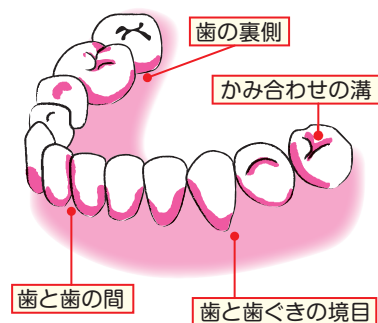
# 口の中をきれいにして、すっきり!!

丁寧な歯みがきでプラークをきちんと落とすことが大切です。

プラークは細菌のかたまりで歯垢ともいいます。

磨き残しがあれば、むし歯・歯周病や口臭の原因にもなります。

## ★磨き残しやすい 場所に注意

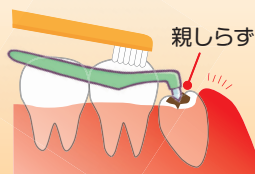


## ● 親しらずの歯みがき ●

親しらずの周りにプラークがたまり、急性の炎症を起こすことがあります。1本磨き用の〈ワンタフトブラシ等〉小さな歯ブラシを使って丁寧なブラッシングを心がけ

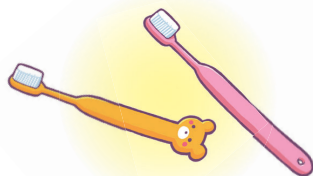
歯ブラシがとどかない

みましょう。



## 歯ブラシの選び方

毛の部分は小さめ (2cm以内)、  
子ども用の歯ブラシでもOKです。  
毛の硬さはふつうがおすすめ。



## ● 電動ブラシを使うときは・・・ ●

● 歯ブラシを動かさず、毛先を磨きたい場所にあてるだけ。  
● 力を入れすぎないように注意しましょう。



# 磨き方

Point  
1

## 手鏡で確認しながら磨く

歯と歯ぐきのさかい目に、歯ブラシの毛先がきちんとあたっているか確認しましょう。

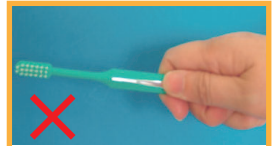


Point  
2

## 歯ブラシの持ち方



鉛筆を持つようにすると力が入りすぎません



握って持つと力が入り動きも大きくなりがち

Point  
3

## 歯ブラシのあて方、動かし方



前歯 うら側



歯ブラシを斜めに傾けて、歯と歯ぐきの間に歯ブラシの毛先が入り込むように軽い力で1本ずつ磨きます。

歯ブラシのかかとの毛先で細かく振動し磨きましょう。

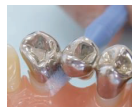


Point  
4

## 歯と歯の間を磨く

歯ブラシだけでは、歯と歯の間のプラークは取れません。すき間にあった歯間清掃用具を使いましょう。

- すき間がある場合やブリッジの下  
・・・歯間ブラシ
- すきまがない場合  
・・・デンタルフロス・糸つきようじ



ブリッジ



歯間ブラシ



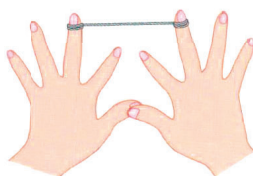
糸つきようじ

Point  
5

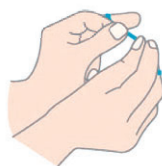
## 磨き残り確認

磨き終わった歯を舌でぐるりとなめてみてツルツルしているとOK

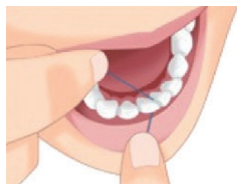
# フロスにチャレンジ!



①約30cmに切り  
中指に巻く



②親指と人差し指でつまみ、  
約2cmはなす

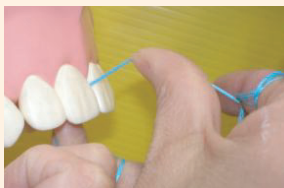
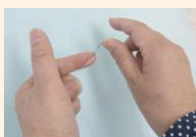


③上下に動かし歯の側面をこする

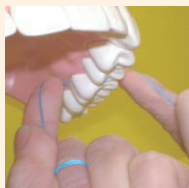
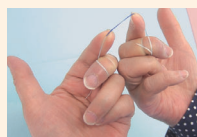
④使用した部分をずらし、  
新しい場所でくり返し行う

### ☆ フロスの持ち方

上の前歯



上の奥歯：  
人差し指を上



下の前歯・奥歯：  
人差し指を下



# 生まれてくる赤ちゃんのためにも 知っておきたいこと

## 赤ちゃんの歯はいつごろから、つくられているの？

妊娠9週ごろ

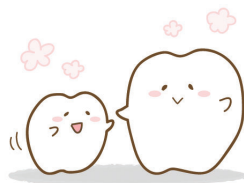
→ 乳歯がつくられ始める

妊娠18週ごろ

→ 永久歯がつくられ始める

## むし歯菌はどこから？

生まれたばかりの赤ちゃんのお口には、むし歯菌はいません。  
身近な人から、むし歯菌が唾液を介して  
赤ちゃんの歯に住み着きます。



## 赤ちゃんのむし歯予防

むし歯菌の量を  
減らす

赤ちゃんの周りの人は歯をきれいに磨き、  
むし歯があれば治療すること。

むし歯菌の入り込む  
回数を減らす

スプーンやお箸の共用や食べ物の噛み与えは  
しないこと。

甘いものを減らす

お子さんのおやつの種類など工夫し、甘い飲み物の  
ちょこちょこ飲みには特に注意が必要!!

## ● 妊娠中の喫煙は・・・

- 妊娠中に喫煙をすると、赤ちゃんもたばこの有害物質の影響を受けることになり、
- 早産・流産や低体重児のリスクを高めます。





# 保健センターからのご案内

保健センターでは下記の事業を実施しております。  
詳しくは広報・ホームページをご覧ください。

## 妊婦・成人の歯科相談（予約制・無料）※

**内容** 歯科相談、歯科検診、歯ぐきの検査、  
歯ブラシや歯間清掃用具の使用方法など



## 子どもの歯相談室（予約制・無料）※

**内容** 歯科相談、歯科検診、  
仕上げみがきの方法など



※堺市内のいずれの保健センターでも受けていただけます。  
※堺市電子申請システムからも予約できます。

# 堺市成人歯科検診 を受けましょう

**対象の方** 満20歳・25歳・30歳・35歳・40歳・50歳・60歳  
70歳・71歳～74歳の市民 ※但し、生活保護を受給する方は75歳以上を含む

**自己負担金** 500円 \*市民税非課税世帯・生活保護世帯等に属する方は、事前に保健センターへ申請すれば無料となります。

1. 内容：問診、口腔内診査（71歳以上は口腔機能チェックを含む）、  
口腔衛生指導（歯みがきポイント）
2. 受診方法：市内成人歯科検診実施協力医療機関に「堺市成人歯科検診」  
受診希望と告げ予約してください。

▼申込み方法等こちら

堺市成人歯科検診

検索

