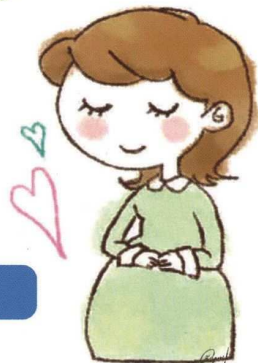


赤ちゃんが生まれる前から始める…

# 『もうすぐママになる あなたにできるむし歯予防』

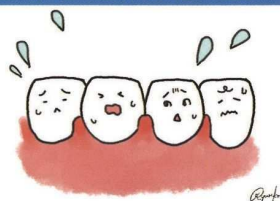


妊娠中はお口の中が汚れやすいので要注意！



歯垢(細菌のかたまり)が増加しやすいので、むし歯や歯肉炎のリスクが高まります

妊娠中は歯周病(歯肉炎・歯周炎)が発症・悪化しやすいので気をつけましょう



妊娠により増加する女性ホルモンが歯周病菌を増やします。炎症が拡大すると歯を支えている骨(歯槽骨)まで破壊される歯周炎に進みます。歯周病が重症化すると、早産や低体重児出産などを引き起こす可能性があることが報告されています。

妊娠中の口腔ケアで、むし歯や歯周病を予防しましょう

自分の歯と口の健康を守るために、また生まれてくる子どもの良い手本となるように食後及び夜寝る前に歯をみがく習慣を身につけましょう。またフッ化物配合の歯みがき剤の使用やキシリトールの利用もむし歯の予防になります。正しい使い方を歯科医院で教えてもらいましょう。



## つわりがある時のお口のケア

- 食後はブクブクうがいをしっかりする
- 小さな歯ブラシを使う
- においや刺激の少ない歯みがき剤を使う
- 刺激が気になる時は歯みがき剤を使わなくてもよい
- 前かがみ気味で前にかき出すようにしてみがく
- 体調の良い時間帯にみがく

妊産婦歯科健診を受けましょう

市内の登録医療機関で利用できる無料受診券が妊婦健康手帳に綴じ込まれています。妊娠中から産後1年以内に受診することができます。

産後は育児に追われ歯科受診が難しくなることもあるので出産前に健診を受けて、健康なお口の状態に整えておきましょう。



↑登録歯科医療機関は北九州市ホームページをご覧ください。健康推進課にお問い合わせください。

「オール北九州で健康(幸) 寿命を延伸する」—元気でGO!GO!プラス2歳ヘスクラムトライ—



# よい歯でよくかむ元気な子

## ～今からはじめるむし歯予防～

### 乳歯は胎児の時から、すくすくと育っています

妊娠7週目くらいに“歯の芽”になるものができ、妊娠4～5ヶ月頃には石灰化が始まっています。

石灰化に必要なカルシウムやリンは、ママの血液の中から供給されます。丈夫な歯を作るためにも、**栄養のバランスのとれた食事をきちんと**とるように心がけましょう。



### 赤ちゃんの歯みがきへのステップ

赤ちゃんの歯を清潔に保ちむし歯から守るためには、歯が生えてからはもちろん歯が生える前からのトレーニングも大切です。

#### 歯が生える前に慣らしておこう

- お顔やお口の周りをしっかりさわる習慣をつけましょう
- 口の中を観察し触られることに慣らしておきましょう
- 遊びながら寝かせみがきの体勢に慣れさせましょう



### 家族みんなでむし歯予防



むし歯菌は身近な人の唾液からうつるといわれていますが、あまり神経質になってしまうと赤ちゃんへのスキンシップが足りなくなり心の成長の妨げになりかねません。

むし歯菌をうつす危険性を減らすために、家族はむし歯の治療をしたり、フッ化物配合の歯みがき剤の使用やキシリトールの利用などで、むし歯予防に取り組みましょう。



#### 家族の喫煙が、子どものむし歯をふやします

家族がたばこを吸う子どもは、吸わない子どもより**約2.1倍**むし歯になりやすいことがわかっています。  
お子さんのため、ご自身の健康のため、禁煙を考える機会をもちましょう。

北九州市  
禁煙支援  
ガイドブック

禁煙を希望する方は  
ご活用下さい



### 歯科健診を受けましょう

北九州市では、1歳6か月児と3歳児を対象にした歯科健康診査（無料）を市内の登録歯科医療機関で行っています。また、1歳6か月児、3歳児歯科健康診査の際、希望者へフッ化物塗布（無料）を行っています。また1歳6か月児の歯科健診を受ける保護者の方を対象にした親子歯科健診（無料）も行っています。

北九州市保健福祉局 健康推進課 TEL 093-582-2018