

ママと赤ちゃんの お口のケア



妊娠中、産後は
お口のトラブルが
発生しやすい状況です！

お口の健康状態をセルフチェック してみましょう

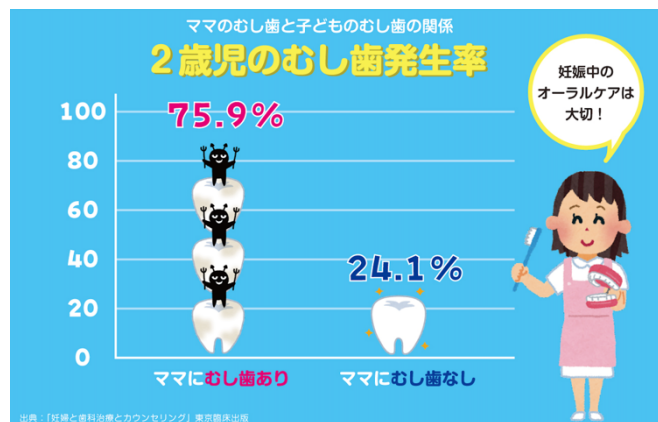
チェック

- 口臭が気になる
- 口の中がネバネバする
- 歯を磨くと血が出る
- 歯ぐきが赤く腫れている
- 治療した歯が沢山ある
- フロスが引っかかる
- 甘いもの、冷たいものがしみる
- 気分が悪く、歯みがきができない
- 食事回数が増えて、歯垢が溜まりやすく感じる

1つでもチェックが付いた人は
「**お口の中にトラブルがあるかも！？**」

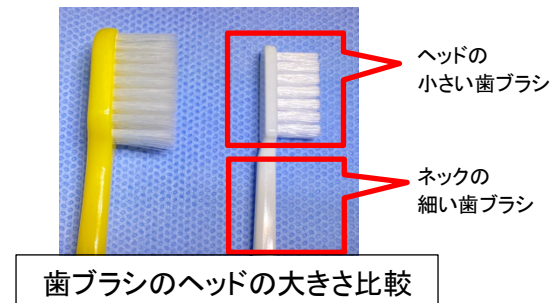
妊娠中に気をつけたいこと

保育者から赤ちゃんにむし歯の原因菌は感染します。ママがむし歯だと、子どものむし歯のリスクも高まります。ママのお口の環境を良くして、いい状態のお口を赤ちゃんに作りましょう。



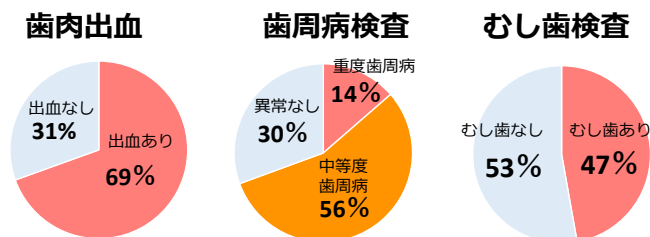
つわりの時の歯磨きのポイント

- ① 1日のうちで体調の良い時に磨く。
- ② 歯ブラシは小さく動かす。
うがいでだけでも大丈夫。
- ③ 顔を下に向けて磨く。



つわりがひどい時は、ヘッドが小さく、ネックの細い歯ブラシを選びましょう！低発泡の歯磨き剤がおすすめです。

妊娠中はむし歯や歯周病になりやすくなっている上に、これらの初期症状に自分からは気づきにくい



R2年度福岡市保健年報 妊婦歯科健診より

ご自身は自覚症状がなくとも、歯科治療が必要な方がいらっしゃいます。妊娠安定期の受診をお勧めしますが、気になる方は早めに健診を受けましょう！

赤ちゃんの歯磨きは どうしたらいいの？

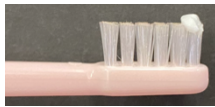
生後8ヶ月頃から下の前歯が生えてきます。
3歳までに子どもの歯は生えそろういます。



歯が生えたら歯磨きをしましょう！

歯磨き剤はいつから？

歯磨き剤に含まれるフッ化物には歯を強くし、むし歯になりにくくする作用があります。赤ちゃんはまだうがいできないので、米粒(1~2mm)程度を歯ブラシにつけて磨いてあげましょう。



産婦の歯科健診は産後1年以内であれば無料*で受診でき、赤ちゃんのお口の相談も一緒にできます。産後はいろいろと大変なので、気になることは相談しましょう！

* 福岡市の母子健康手帳に助成券が入っています。ご予約を取って受診されることをお勧めします。



ママと赤ちゃんの

お口の健康を守りましょう！ 妊産婦歯科健診では**無料***で

生まれてくる赤ちゃんのためにできることがあります。妊娠中はお口のトラブルが起こりやすくなります。産後も育児の寝不足やストレスでお口の中が乱れがちです。お口の健康を守っていきましょう！気になることがあれば歯医者さんに相談を！



妊産婦歯科健診を

受けましょう！

歯科受診できます。

- ・むし歯の有無
- ・歯周病の有無

をチェックします！

母子ともに健康で過ごせるよう
にお口の健康状態を確認し
てみませんか。



* 福岡市の母子健康手帳に歯科健診助成券が入っています。ご予約を取って受診されることをお勧めします。体調が比較的安定してくる安定期(妊娠5ヶ月~7ヶ月)頃が望ましいです。健診の結果、治療が必要で診療を希望される場合、治療については自己負担になります。実施医療機関に関しては福岡市のホームページをご確認ください。まずはお電話を！

福岡歯科大学医科歯科総合病院健診センター
福岡歯科大学 口腔保健学講座
〒814-0193 福岡市早良区田村2丁目15番1号
お問い合わせ・お申し込み電話：092-801-0430
お問合せ時間：10:00~16:00

https://www.fdcnet.ac.jp/hos/medical_examination_center/index

