



歯科医師会だより

## 妊娠中の歯とお口のケア

妊娠中はむし歯や歯周病になりやすいため、適切なお口のケアでの予防が大切です。歯・お口の健康を保ち、安心して出産を迎えましょう。

### 妊娠中にあらわれやすい問題

- ・ 歯肉に腫れや出血がある
- ・ 冷たいものや熱いものが見る
- ・ 歯や歯肉に痛みがある
- ・ 唾液が粘っこい感じがする
- ・ 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なる

### 妊娠中の歯・お口の健康リスク

妊娠中は、女性ホルモンの急激な増加が原因で、お口のなかの細菌が増殖しやすくなります。それにより唾液の粘性が高まることでお口の自浄性が低下し、歯肉の炎症や出血が起こりやすくなります。

また、つわりによって食嗜好の変化があったり、食事時間が不規則になったり、歯みがきができなかつたりすることがあります。そのためお口の環境が悪化し、むし歯や歯周疾患のリスクが高くなります。重度の歯周病は、早産や低出生体重の原因とも言われているため、妊娠中のケアが大切になります。

子どもの歯が生え始めるのは生後6～8か月ごろですが、妊娠4～5か月ごろから、子どもの歯のもとになる芽(歯胚)にカルシウムやリンがくっついて歯の形を作りはじめます。一部の永久歯の芽も妊娠期から作られるため、赤ちゃんの丈夫な歯を作るために、バランスの取れた食事を心がけましょう。

### 対策

- ・ 食後の歯みがきやうがいをごまめに行いましょう。
- ・ つわりがある人は、気分がよいときに歯みがきをしましょう。刺激の少ないヘッドの小さな歯ブラシがおすすです。みがけないときは、ぶくぶくうがいをしましょう。
- ・ 食嗜好も変わりやすいので、糖分の多い飲食物や酸性食品をだらだら食べることは控えましょう。

### 妊婦歯科健診

むし歯や歯周病は、自分では気づきにくいものです。主治医と相談して、つわりがおさまるところに歯科健診を受けましょう。治療が必要な場合は、比較的体調の安定した妊娠中期に行いましょう。

粕屋歯科医師会では、無料歯科健診・指導相談を行っています。詳しくは、母子健康手帳配布時の資料をご覧ください。

## 地域子育て支援センター

## かんがるーひろば

子育て中の親子がつどい、交流や情報交換をしています。子育て中のみなさん、一緒に「仲間の輪」づくりをしてみませんか。

**日時** 毎週火曜日～土曜日の午前9時30分～午後3時30分  
※祝休日、社会福祉センター休館日は休み  
**場所** 社会福祉センター内 地域子育て支援センター  
※大広間を開放することがあります。  
**問い合わせ先** 新宮町地域子育て支援センター(新宮町社会福祉センター内) ☎963-0134(直)



## 3月の主なイベント

内容	日時など
赤ちゃんおはなし会	3月2日(金) 午前11時～11時20分
お誕生会	3月20日(火) 午前11時～11時30分

**日時** 毎週月曜日(祝日を除く)  
午前9時30分～午後2時30分

**場所** ギャラリーみかみ(的野488-1)

※ほかにも出張ひろばを開催しています。詳しくは、ふくしだよりや新宮町社会福祉協議会ホームページをご覧ください。

### 出張ひろば

4月から出張ひろばの場所が変わります。

※予定は変更することがあります。詳しくは問い合わせるか、かんがるーだより、ホームページ(新宮町社会福祉協議会で検索)をご覧ください。