



妊娠中は、歯磨きの時に出血しやすかったり、むし歯になりやすかったりするなど、口のトラブルが増えます。

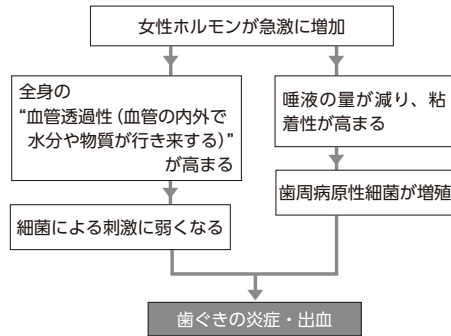
妊娠中に見られやすい
トラブル

- ・歯ぐきの腫れや出血
- ・冷たいものや熱いものがかしみる
- ・歯や歯ぐきに痛みがある
- ・唾液がネバネバする感じがある
- ・気持ち悪くて歯磨きができない

妊娠時の歯や口のリスク

妊娠時の口のトラブルは、女性ホルモンが急増することから起こります。また「つわり」による食事の変化や歯磨きの困難、胃の圧迫感による分食や口腔ケアの不足などにより、口腔内の衛生環境が悪化し、むし歯や歯周疾患のリスクが高まります。

【妊娠時の口腔トラブルのメカニズム】



対策方法5選

- ①食後の歯磨きやうがいをこまめに行いましょう
- ②「つわり」の時は、できるだけ気分がよいときに歯磨きを行い、磨けないときはブクブクうがいをしましょう
- ③食の好みも変わりやすいですが、糖分の多い飲食物や酸性食品(酢、炭酸飲料など)をグラグラ振らないようにしましょう

■問い合わせ先
一般社団法人
粕屋歯科医師会
TEL 71211764
FAX 74119977



- ④体調が落ち着いているときに、歯科健診に行きましょう
- ⑤口のトラブルが起こっていないか、いつも以上に気を付けて観察しましょう

妊産婦・乳児歯科健診
保健指導カード

粕屋歯科医師会では、粕屋地区在住または粕屋地区の産婦人科に通院している妊産婦さんと、1歳未満の子どもを対象に、無料の「歯科健診・指導相談」を行っています。
歯科医師・歯科衛生士などがブラッシング方法など、相談に応じます。ただし、妊娠中の受診時期は産婦人科医と相談してください。
※治療を希望する場合は、治療費が発生することがあります。
※受診方法など詳しくは、粕屋歯科医師会ホームページをご確認ください。

町地域子育て支援センター
かんがるーひろば



予約・問い合わせ先
町地域子育て支援センター
☎963-0134 (直)



0～3歳の親子が遊ぶひろばです。子育て中の親子がつどい、交流や情報交換をしています。離乳食やイヤイヤ期など子育ての相談も行っています。参加には、予約が必要です。

2月のイベント

※イベントは2月1日(水)から予約できます。

内容	日時
赤ちゃんおはなし会	3日(金) 午前11時～11時20分
テーマ別クラブ①(幼稚園・保育園)	9日(木) 午前10時～11時
誕生会	10日(金) 午前10時～10時20分
かんがるーひろばのおしゃべり会	14日(火) 午前10時～11時
テーマ別クラブ②(トイレトレーニング)	17日(金) 午前10時～11時
小児救急法講習会	21日(火) 午前10時～11時30分
ベビーマッサージ	24日(金) 午前10時～11時

日時
毎週火曜日～土曜日(祝休日休み)
①午前9時30分～11時30分
②午後1時～3時
場所 町福祉センター本館3階

出張ひろば

毎週月曜日に親子で遊べます。
場所 ふれあい交流館 交流室
時間
①午前9時30分～11時30分
②午後0時30分～2時30分