

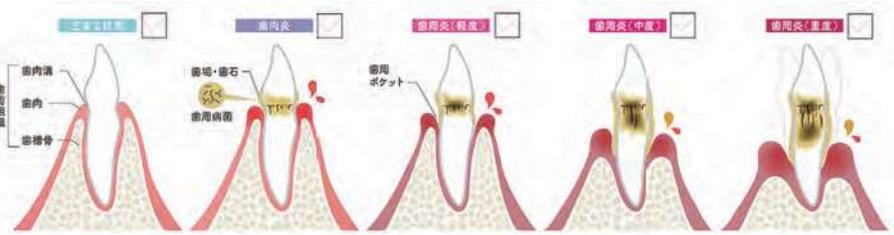
## 妊婦と歯周病

妊娠すると、女性ホルモンの影響で歯周炎を引き起こしやすくなります。また、歯周炎にかかっていると、早産のリスクが高くなるなど、図のような全身疾患との関連も報告されています。

むし歯や歯周病の原因はプラークです。歯ブラシと歯間清掃用具を使い日頃からしっかりとセルフケアをすることが大事です。



☑**歯周病**は、歯垢中の歯周病原細菌によって引き起こされる感染性炎症性疾患で、歯の周りの歯肉に炎症が起こり、さらに進行すると歯を支えている骨がほとんど痛みを感じることなく溶けてしまい、歯の喪失につながる病気です。また、歯肉が下がることで露出した歯の根がむし歯になる**根面う蝕**にも注意が必要です。



- ・ピンクで引き締まった歯肉
- ・歯肉溝は1mm程度
- ・歯周組織に保持されている
- ・歯に歯垢・歯石がつく
- ・歯肉が炎症をおこして赤く腫れる
- ・歯肉溝が少し深くなる
- ・ブラッシングで出血する
- ・歯肉がさらに腫れ赤紫になる
- ・歯周ポケットが深くなる
- ・歯槽骨が溶けはじめる
- ・ブラッシングで出血する
- ・歯肉は大きく膨らみ赤紫
- ・歯槽骨が溶け歯が動くようになる
- ・ブラッシングで膿や血が出る
- ・口臭が気になりはじめる
- ・歯肉は大きく膨らみ赤紫
- ・歯肉が後退して歯が長く見える
- ・歯がグラグラになり、やがて抜ける
- ・食事をしただけで膿や血が出る
- ・口臭が強くなる

## 良い健康習慣が こどもに引き継がれます

おなかの中の赤ちゃんの口の中には細菌はいません。お母さんや周りの大人から、細菌が口の中や消化管の中に入っていきます。お母さんをはじめ、周りの大人の方も、口の中を清潔に保ち、むし歯を治療することで、赤ちゃんの口に健康な状態の菌がうつってきます。

また、食事内容はバランスを考えて、甘い飲料や甘い食品が過度にならないように心がけましょう。

歯みがきや食生活などの良い健康習慣が、将来、こどもに引き継がれます。



## 「よく噛むことの大切さ」を理解することが大切です

**オーラルフレイル**とは、口の機能の健常な状態と口の機能低下との間にある状態です。高齢者の問題として紹介されることが多いですが、「半年前に比べて固いものが食べにくくなった」等、若い世代から「口の衰え」は始まっていることがあります。生涯を通じて「よく噛むこと」の大切さを理解し、早めの気づきと予防に取り組むことが大切です。

### ★オーラルフレイル概念図 一般市民向け



一般社団法人 日本老年医学会  
一般社団法人 日本老年歯科医学会  
一般社団法人 日本サルコペニア・フレイル学会

## フッ化物歯面塗布助成事業

仙台市では、乳児期からのむし歯予防を推進するために、生後8か月から1歳6か月を迎える前日までの乳幼児を対象に、フッ化物歯面塗布を無料で1回受けられる事業を実施しています。8~9か月児を対象に行われる乳児健康診査を先に受診し、「☆せんだい☆でんたるノートF」を受け取った後にぜひ受診してください。

## 仙台市歯と口の健康づくりネットワーク会議

仙台市、(一社)仙台市医師会、(一社)仙台歯科医師会(公社)仙台市薬剤師会、仙台市教育委員会、仙台市私立幼稚園連合会仙台市PTA協議会、仙台市保育所連合会、東北大学歯学研究所(一社)宮城歯科衛生士会、宮城産業保健総合支援センター(五十音順)

発行/仙台市子ども若者局子ども家庭保健課 TEL 022-214-8606

# 今日からはじめる 母親とこどもの 歯と口の健康づくり

## 妊娠おめでとうございます

妊娠中の歯の健康は、赤ちゃんの健康(未来)にもつながります。今回の健診をきっかけに、家族みんなで歯と口の健康について、見直してみましょう。

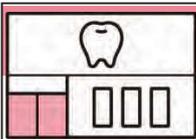


## マイナス1歳から 歯の健康づくりは始まっています

こどもの歯は、お母さんのおなかの中(マイナス1歳)で作られ始まっています。

- 妊娠2か月**~  
乳歯が作られ始めます
- 妊娠3か月**~  
永久歯が作られ始めます
- 妊娠4か月**~  
乳歯が硬くなり始めます
- 出生時**  
永久歯が硬くなり始めます

ご自身の身体を十分にいたわり、良い生活習慣を作っていくように心がけましょう。



# 妊婦のオーラルケア健診結果

様 様の今回の健診結果は次のとおりです。日頃のオーラルケアを見直す参考にしてください。西暦 年 月 日

判定区分

- ①異常なし 未処置歯、要補綴歯 其他の所見が認められず
- ②要指導 未処置歯、要補綴歯 其他の所見が認められず
  - ①歯肉出血なしかつ歯周ポケットなし
  - ②口腔清掃状態不良
  - ③生活習慣や基礎疾患（糖尿病を除く）、歯科医療機関の受診状況等、指導を要する
- ③要精密検査
  - ①歯石の付着あり
  - ②歯周ポケット4～5mm
  - ③歯周ポケット6mm以上
  - ④未処置歯あり
  - ⑤要補綴歯あり
  - ⑥糖尿病の治療を行っている（糖尿病の指摘を受けたことがある等）
  - ⑦習慣的に喫煙している
  - ⑧生活習慣や基礎疾患等、さらに詳しい検査や治療を要する
  - ⑨その他の所見あり（更に詳しい検査や治療が必要な場合）

お口のキレイ度（口腔衛生状態）は  良好  普通  不良で、歯の本数は  本でした。

仙台市では、東北大学歯学部サークル「歯科医療研究会」と仙台歯科医師会により、若年期からのデンタルフロスの利用促進を目的に、[ハローフロスプロジェクト](#)（ハロフロ）を推進し、お口のキレイ度向上のための活動を行っています（右図参照）。



本日の歯科保健支援について、次の（ 歯科医師・ 歯科衛生士）が実施しました。

署名

医療機関名

## セルフケアのポイント

### = 歯みがき LESSON =

#### A 歯ブラシ

- サイズは小さめ
- 柄はまっすぐ
- 毛の硬さはふつう

#### B みがかかた

- 小さい横みがき
- 軽い力で歯みがき
- 鉛筆持ちがおすすめ

#### C 歯みがき剤

むし歯予防のためにフッ化物配合歯みがき剤を使いましょう。

- 歯ならびの悪い所は歯ブラシを縦に使うなどの工夫も。
- 手鏡を持って1本1本の歯をたしかめながらみがくと良いでしょう。

#### つわりの時は・・・

こども用などの小さな歯ブラシでみがいてみましょう。歯みがきがつらいときは、低刺激性のマウスウォッシュなどを使い、まめにうがいをしましょう。気分がよいときに、丁寧に歯みがきをしましょう。



## デンタルフロスや歯間ブラシなどの歯間清掃用具を使いましょう

歯と歯の間の清掃は、デンタルフロスがお勧めです。ブリッジなど隙間が大きい場所には歯間ブラシがお勧めです。

歯と歯の間もデンタルフロスや歯間ブラシを毎日使って、きれいにしましょう。



## 妊娠中の歯科治療

つわりのひどい時期や出産間近は避け、安定期の妊娠16～27週頃に受けると良いでしょう。治療の際は、母子健康手帳を持参しましょう。

痛みなどの症状が出たら、すぐにかかりつけ歯科医に相談しましょう。



## 家族ぐるみで「かかりつけ歯科医」を持ち、定期健診と予防処置を受ける習慣の定着を図りましょう

出産後も継続して定期健診を受け、歯石除去や歯のクリーニングなどのプロフェッショナルケアとご自身にあったセルフケアのアドバイスを受けましょう！



妊婦さん自身に限らず、赤ちゃんとも生活を共にするパートナーなど家族も、これを機に歯科健診を受けることでお口の健康について見直してみましょう！



## お子さんの歯と口の健康は一生の宝物です。



- 5～9か月ころから歯が生え始めます。前歯が生え始めたら仕上げみがきを始めましょう。
- フッ化物配合のジェルなどを利用すると効果的です。
- 甘味飲料・甘味食品は早いうちから与えないようにしましょう。
- かかりつけ歯科医をもち、定期健診やフッ化物歯面塗布などの予防処置を受けましょう。

## 家族の健康習慣は、こどもの歯科保健行動や食嗜好形成に影響します



日頃からうす味にして塩分をとりすぎないようにすること、お菓子や甘味飲料をとりすぎないことも大切です。特に甘い飲み物（100% 果汁ジュース・市販の野菜ジュース等も含む）には、多量の糖質が含まれています。むし歯発生のリスクが高まるだけでなく、甘い飲み物等に含まれる糖質は、飲んだ後すぐに吸収され、血糖値を急激に上げます。急激な血糖値の上昇による体への負担は、大人よりもこどもの方が大きいことが知られています。そのため過剰な摂取は、体の健康のためにも注意が必要です。

## たばこについて

妊婦の喫煙や周りの人の喫煙による受動喫煙は妊娠合併症（切迫流産や早産等）のリスクを高め、胎児の発育に悪影響を与えます。さらに低出生体重児や乳幼児突然死症候群（SIDS）のリスクとなります。電子タバコ・加熱式タバコも有害です。

ご自身はもちろん、家族にも妊娠を機に禁煙してもらいましょう。

