

第2部 妊婦のオーラルケア健康診査

第1章 妊婦のオーラルケア健康診査とは

(1) 目的

妊娠期は、生まれてくるこどもの健康のため自分自身の健康への意識が高まる時期です。この時期に実施される歯科健康診査で自身の口腔の健康状態を確認し、ライフスタイルに合わせた適切な歯科保健支援を受けることは、歯と口の健康の大切さに気づき、こどもと自分自身、そして家族の健康を守る重要性を感じ取る貴重な機会となります。この妊婦のオーラルケア健康診査の目的は、妊婦が自らの生活習慣全体を見直し、セルフケア能力の向上につなげることで、生まれるこどもと家族みんなの生涯にわたる歯と口の健康づくりに導くことです。そのため、本健診は以下の3項目の達成を目指します。

① 妊婦自身のオーラルケアや生活習慣を見直すきっかけにすること

妊娠中は、つわりの症状が重いことによるプラークコントロールの不足や女性ホルモンによる歯肉への影響、不規則になりがちな食生活等が原因となり、歯周病やむし歯が悪化しやすくなります。根本的な原因は、口の中の汚れによるものがほとんどですので、日頃のオーラルケアが十分にできているか確認してください。また、オーラルケアのみならず、喫煙や甘味飲料、甘味食品の摂取など、日々の生活習慣を見直すきっかけとしてください。

② 家族のオーラルケアや生活習慣を見直すきっかけにすること

妊婦自身のオーラルケアや生活習慣は、家庭生活を通してこどもや家族にも影響を与えます。健康に関心が高まるこの時期を活かし、自分自身のみならず、生まれてくるこどもを支える家族のオーラルケアや生活習慣を見直すきっかけとしてください。

③ かかりつけ歯科医をもつきっかけにすること

セルフケアの確認は一時的なものではなく、数年単位の変化を経時的に追うことで、その人自身に合ったケアの確立が期待できます。また、生まれてくるこどもとその家族も含め、今を診て過去を知り未来の健康をともに考える、かかりつけ歯科医をもつことが大切です。こうした背景から、従来の歯科保健指導という一方向性の働きかけではなく、長年ともに伴走する「歯科保健支援」を行うかかりつけ歯科医を持つきっかけとしてください。



(2) 根拠

- 母子保健法
- せんだいこども若者プラン 2025
- 仙台市いきいき市民健康プラン（第3期）
- 仙台市歯と口の健康づくり計画（第3期）



妊婦のオーラルケア
健康診査

8～9か月乳児健康診査



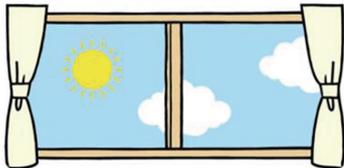
フッ化物歯面塗布助成事業

1歳6か月児
2歳6か月児
3歳児
歯科健康診査



保育所・幼稚園・認定こども園
歯科健康診査
結果集約事業

就学時健康診査



学校歯科健康診査



おとなのオーラルケア健康診査
(20歳、30歳、40歳、50歳、60歳、70歳)
後期高齢者歯科健診
(75歳)



第2章 概要

(1) 対象者

仙台市内に住所を有する（仙台市に住民票がある）妊婦

(2) 健診の流れと登録歯科医療機関等の役割

① 受診券の交付（市→対象者）

- 母子健康手帳交付時に手渡し、受診勧奨します。

② 受付で受診券と母子健康手帳を受け取る（対象者→登録歯科医療機関）

- 医療機関は対象者から受診券を受け取ります。
- 対象者が受診券を忘れた場合は「住所」「氏名」「年齢」「電話番号」を確認後、受付し、後日受診券を受け取ってください。ただし、対象者以外の方が受診した場合、委託料の支払いはできません。
- 対象者が受診券を紛失した場合は、対象者本人が住所区の家健康課または総合支所保健福祉課に連絡し、受診券を再発行してもらうよう伝えてください。
- 母子健康手帳へ健診結果を記載する必要があるため、母子健康手帳も併せて受け取ってください。
- 健診票の受診者記入欄を記入してもらい、記載事項に漏れがないかチェックしてください。

③ 健診実施（登録歯科医療機関→対象者）

- 記載事項に漏れがないか等について改めてチェックをした後に、本人確認の上、健診票に従い実施してください。

④ 健診結果の判定と母子健康手帳への結果の記載（登録歯科医療機関→対象者）

- 健診票の診査者記入欄の判定区分に記載の各項目に従い、「異常なし」「要指導」「要精密検査」のいずれかを選択します。
- 受診者にお渡しする「妊婦のオーラルケア健診結果」の用紙に、判定区分、お口のキレイ度（口腔衛生状態）、歯の本数を記入し、母子健康手帳の「妊娠中と産後の歯の状態」のページに必要事項を記入してください。

⑤ 健診結果の説明と歯科保健支援（登録歯科医療機関→対象者）

- 「妊婦のオーラルケア健診結果」の用紙を使用し、健診を実施した歯科医師が受診者全員に健診結果を説明し、健診票に記載のある「歯科保健支援内容」の5項目を説明します。

⑥ 説明者署名と母子健康手帳の返却（登録歯科医療機関）

- 説明者の自筆署名と職種を記載します。また、結果を記載した母子健康手帳を返却してください。

⑦ 定期的な歯科健診へ（登録歯科医療機関→対象者）

- 健診後は定期的な歯科健診に繋がるようお声がけしてください。
- 「要精密検査」対象者には、本健診とは別に、別途自己負担金が必要な詳しい検査や治療が必要であることを丁寧に説明してください。

⑧ 結果報告（登録歯科医療機関→仙台歯科医師会）

- 登録歯科医療機関は「受診券」「妊婦のオーラルケア健康診査票（提出用）」「実施状況」を健診実施月の翌月10日までに取りまとめ、速やかに仙台歯科医師会に提出してください。
- 登録歯科医療機関における健診票の保存期間は5年とします。

第3章 妊婦及び妊娠についての理解

(1) 妊娠による身体の変化に伴うリスク

妊娠中は、胎児の成長に伴ってさまざまな変化が起こります。特に妊娠11週ごろまでと妊娠28週以降は体調が変化しやすい時期なので、日常生活を過ごすうえでも十分注意が必要となります。また、十分な睡眠と休息、バランスの良い食事をとることが大切です。

以下に、妊娠時に注意が必要となる代表的な全身のリスクを挙げます。

① 妊娠高血圧症候群

妊娠20週以降、分娩後12週まで高血圧が見られる場合、または高血圧に蛋白尿を伴う場合のいずれかで、かつこれらの症状が単なる妊娠の偶発合併症によるものではないものをいいます。妊娠高血圧症候群は、軽度であれば早期に発見して日常生活に気をつけることで悪化を防ぐことができます。

問診項目で「高血圧」にチェックがあった方には、産婦人科での指導の有無を確認します。

② 妊娠糖尿病

妊娠中に発症した糖尿病で、糖尿病と診断されている女性が妊娠した場合の糖尿病合併妊娠とは区別されますが、いずれも妊娠高血圧症候群のリスク因子の一つとされています。妊娠糖尿病を発症した妊婦は、巨大児出産のリスクやそれに伴う難産のリスクもあり、妊娠前からの妊娠糖尿病予防対策が重要です。

口腔内との関連では、妊娠糖尿病による免疫系機能や末梢血管循環の障害のため、妊娠糖尿病の人は歯周病が悪化しやすいと言われています。また、歯周病局所から血中に漏れ出すサイトカインが全身の糖代謝のバランスを崩して糖尿病が進行しやすくなるなど、歯周病と糖尿病に相互の関与が示されています。特に、糖尿病を合併している妊婦の場合には、よく経過を注意して見ていくことが必要です。

③ 妊娠貧血

妊娠により、胎児や胎盤の発育のための鉄の必要量が増加するため、鉄欠乏性の貧血に罹患することは高頻度に発生します。重症の場合、胎児は発育遅延や低出生体重児となることがあります。動物性たんぱく質や鉄分の吸収率を高めるビタミンCを含む食品をいっしょに食べるなど、鉄分が豊富なバランスの良い食事をとることが必要です。

④ 胎児発育不全とそのリスク

上記①～③は、胎児発育不全の大きなリスクとなります。

このほかにも、喫煙習慣のある妊婦や、同居者に喫煙者がいる妊婦（受動喫煙）は、胎児の発育の遅延を生じるリスクが高まります。さらに、妊娠合併症（切迫流産や早産等）のリスクが高まるほか、低出生体重児や乳幼児突然死症候群のリスク因子ともなります。

口腔内との関連では、喫煙は口腔がんの危険因子になるだけでなく、歯周組織の修復機能を障害したり、細菌の病原性を強化したりすることから、歯周病の最大のリスク因子の一つとなっています。

(2) 妊娠による口腔内環境の変化等に伴うリスク

① う蝕の発生

妊娠に伴い以下のように口腔内の環境が変化するため、う蝕が出来やすくなります。

- 唾液の緩衝能が低下し、う蝕の原因菌が出す酸を中和する働きが低下します。
- つわり等で一度にたくさん食べられず、小分けの食事や間食が増える傾向があります。
- つわり等で上手に歯みがきが出来なくなります。

また、まれにう蝕ではない歯に疼痛が生じることがあります。原因は、神経の興奮性が上昇し、歯髄充血が起こることで生じる痛みと言われています。妊娠初期に生じることが多く、出産後にほとんど消失します。

② 歯肉炎の発生・歯肉支持組織の異常

妊娠性歯肉炎は約半数の妊婦に生じます。びまん性のものと増殖性のものがあり、妊娠2～4か月頃に生じ出産後にほぼ自然に消失します。前歯、特に上顎に生じることが多く、症状として非常に出血しやすいことがあげられます。原因として、局所的刺激のほかに内分泌機能の変化が考えられます。

対応としては、口腔清掃、適切な栄養摂取、規則正しい生活習慣が重要です。

妊娠中、歯の動揺が生じることがあります。妊娠8～9か月で最大となり、ほとんどが出産後に消失します。歯周病は出産年齢の高齢化に伴い今まで以上に注意する必要があります。よって、初産より第二子、第三子以降の出産に注意が必要と言えます。

(3) 妊婦の口腔状態の胎児への影響

① 乳歯・永久歯の形成時期

胎児の歯胚の形成は最も早い乳歯で胎生7週、永久歯でも3か月半くらいから始まっています。石灰化は乳歯では胎生4か月頃から始まり6か月頃にはすべての乳歯の石灰化が始まっています。永久歯についても出産の時期には石灰化が始まっており、健康な歯を作るためにバランスの良い栄養素の摂取が必要です（ビタミンA・C・D、たんぱく質、カルシウム、リン、など）。

② こどものための妊娠中からのう蝕予防

う蝕は細菌が歯の表面に付着して起こる病気です。生まれたばかりの新生児の口腔内には細菌はいませんが、歯が萌出してからう蝕原性細菌が検出されるようになります。

乳幼児期のこどもの細菌数と母親の口腔内の細菌数には相関関係があるといわれており、食事やスキップにより、唾液を介して細菌がうつることが分かってきています。こどものう蝕予防のためにも、母親や育児にかかわる家族が口腔内の清潔を保ち、未治療のう蝕はしっかり治療しましょう。

③ 歯周病と早産の関係

最近の研究では、早産や低体重児出産の母親は歯周病である例が多いことが報告されています。他の危険因子である喫煙や飲酒に比べても歯周病は早産の大きな因子となり得ます。たとえば飲酒による早産のリスクは3倍ですが、歯周病のリスクは7倍です。

歯周病と早産の関係については、歯周病原菌のサイトカインが体内の生理活性物質の生成を促し、その影響で子宮が早期に収縮し早産につながるといわれています。

(4) 妊娠中の歯科治療

妊婦の体調や活動状況などを考慮し、妊娠中の歯科治療については安定期（16～27週）に行うことが望ましいとされています。治療を受けることに対して過度に心配する妊婦に対しては、丁寧に説明することが大切です。

① レントゲン撮影について

レントゲンX線の影響は致死・催奇形・発達遅延・発がん・遺伝的影響などがありますが、歯科で行うレントゲン撮影の場合はこのような障害を引き起こす線量よりはるかに少なく、また歯や顎にのみ照射し、さらに鉛製のエプロンなどで防護するので胎児の被曝量はほとんどありません。レントゲン撮影が必要となる場合には、撮影することで診断に役立つメリットと、被曝量が極めて少ないことを説明します。

② 歯科麻酔について

歯科で使う局所麻酔は通常の使用量で胎児への影響はありません。無痛分娩に使われる薬剤もキシロカインです。

③ 治療中の体位について

おなかの張りなどは個人差がありますので、妊婦に声がけしながら、背板を下げ過ぎないなど楽な体位で治療を受けられるように配慮しましょう。妊娠中は急な体位の変化で立ちくらみなどを起こすことがあります。また、トイレが近くなったり、つわりがひどいこともありますので配慮が必要です。長時間同じ体位をとらない工夫や、仰臥位低血圧症候群の予防にも注意が必要です。

仰臥位低血圧症候群は、妊娠中期から後期にかけて仰臥位（仰向け寝）になると急激な血圧低下を引き起こすことをいいます。仰臥位によって、増大した子宮が母体の背骨の前の下大静脈を圧迫して血液が流れなくなり、血圧が低下することで意識レベルが低下し、気分が悪くなります。この場合は、左側を下にして横にする（左側臥位）ことで、下大静脈の圧迫が緩和されます。妊娠中期以降は、必要の無い場合は背板を倒さないようにしてください。

④ 薬について

原則として投薬はしませんが、痛みがひどいときは我慢することが逆に胎児への悪影響を与えることがあるので、産婦人科医と相談して薬を出すこともあります。基本的には胎盤を通過する薬剤は避けるようにして影響が無いか、または少ないものを選択します。

第4章 健診項目と判定基準

(1) 問診項目 ※□(赤枠)に該当する場合、特に注意して診ましょう。

1 つわりの症状は落ち着いていますか

1 はい 2 **いいえ**

母子健康手帳で妊婦の既往歴、現在の健康状態、妊婦健診の受診結果等も確認し、体調を確認する。

2 妊娠してから特に口の中の状況に変化はありましたか

1 **はい** 2 ない

妊娠してから口臭や唾液のねばつき等の変化があったか、いつ頃からの症状かを確認します。

3 現在、ご自分の歯や口、あごの状態でご気になることはありますか

1 **ない** 2 ある

1 ない → 自覚症状がない場合もあるため、口腔内の状態と合っているか確認が必要。

4 「2 ある」とお答えになった方は、あてはまるもの全てに○を付けてください

1 歯の状態・痛み 2 外観 3 発音 4 口臭 5 歯ぐきの状態や痛み 6 かみ具合
7 口の渇き 8 あごの痛み 9 歯ぎしりや食いしばりなどの習癖 10 **口の中にできものがある**
11 はさまる 12 しみる 13 その他 ()

10 口の中にできものがある → 診査者記入欄(6)口腔粘膜の①色②形状について、特に注意して診る。

5 「歯ぐきの状態・痛み」とお答えになった方は、あてはまるもの全てに○を付けてください

1 痛みがある 2 歯をみがくと血が出る 3 はれてブヨブヨする 4 歯ぐきが下がっている
5 歯がぐらぐらする

どのような時に歯肉が痛むのか、歯みがきの時に毎回出血するのか確認が必要。

6 自分は歯周病だと思いますか

1 **思わない** 2 思う

1 思わない → 自覚症状がない場合もあるため、口腔内の状態と合っているか確認が必要。

特に、喫煙者(Q15)、糖尿病を指摘された方(Q21)において注意する。

7 食事をかんで食べる時の状態はどれにあてはまりますか

1 何でもかんで食べることができる
2 歯や歯ぐき、かみ合わせなど気になる部分があり、かみにくいことがある
3 ほとんどかめない

「左右両方の奥歯でしっかり噛みしめられない」者が20歳代で6人に1人弱、40歳代で4人に1人いる報告がある。厚生労働省「国民健康・栄養調査結果の概要」令和元年(2019)

8 冷たいものや熱いものが歯にしみますか

1 しみない 2 時々しみる 3 いつもしみる

4の11にも「しみる」を選択する項目があるので整合性に注意する。

9 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか

1 **いいえ** 2 はい

10 お茶や汁物等でむせることがありますか

1 **いいえ** 2 はい

「半年前に比べてかたいものが食べにくくなった」者も20歳代から30歳代にかけて4倍近く増えており、オーラルフレイルが20歳代の若い時から始まっている報告がある。厚生労働省「国民健康・栄養調査結果の概要」令和元年(2019)

11 歯をみがく頻度はどのくらいですか

毎日みがく(1 1回 2 2回 3 3回以上) 4 ときどきみがく 5 みがかない

12 11で「1 2 3 毎日みがく」または「4 ときどきみがく」とお答えになった方は、歯をいつみがくか、あてはまるもの全てに○を付けてください

1 朝食後 2 昼食後 3 夕食後 4 夜寝る前 5 その他 ()

口腔衛生状態について注意して検査する。歯みがきの回数が多いほど、歯周ポケット形成率は低いというデータもある。

- 13 歯間ブラシまたはフロスを使っていますか 1 毎日 2 時々 3 いいえ

2 時々 → 頻度を確認し、少なくとも2日に1回以上の使用を促す。

3 いいえ → 歯ブラシのみの清掃では不十分であることを伝える。

- 14 ゆっくりよくかんで食事をしますか 1 毎日 2 時々 3 いいえ

2 時々 3 いいえ → 速食いは肥満のリスクであることを伝える。

- 15 たばこを吸っていますか

吸っていない (1 吸ったことがない 2 やめた) 3 吸っている

2 吸っている → 喫煙は切迫流産や早産等のリスクを高め、低出生体重児や乳幼児突然死症候群のリスクともなる。過去に喫煙していた場合は、喫煙期間を確認するようにします。また受動喫煙も同様にリスクとなるため、同居者の喫煙状況も確認が必要

- 16 直近で、歯科医院にいつ頃行きましたか

1 半年以内 2 1年以内 3 1年以上行っていない

- 【16 「1 半年以内」または「2 1年以内」とお答えになった方】

- 17 どのような目的で行きましたか

1 治療 2 歯科健(検)診 3 予防(フッ化物歯面塗布、歯の清掃など) 4 その他

- 18 その際に、「歯周病の治療が必要です」と言われましたか

1 言われなかった 2 言われた

- 19 かかりつけの歯科医院がありますか 1 はい 2 いいえ

アクションプラン指標:「かかりつけ歯科医をもつ妊婦の増加」現状値(R4年度)47.3%→目標値(R14年度)80%

- 20 ご自分の歯は何本ありますか(親知らず、入れ歯、ブリッジ、インプラントは含みません)

1 20本以上 2 19本以下 3 いいえ

診査本数との認識の乖離があるか、19本以下の場合は補綴処置をしているかなどに注意する。

- 21 次の病気について、指摘されたことがありますか。あてはまるものすべてに○をつけてください

1 ない 2 糖尿病 3 関節リウマチ 4 脳梗塞(脳卒中) 5 狭心症・心筋梗塞・動脈硬化症
6 呼吸器疾患(誤嚥性肺炎等) 7 高血圧 8 その他()

2 糖尿病 → 治療中であれば判定区分で要精密検査とすることに注意する。

- 22 甘味食品や甘味飲料(炭酸飲料や缶コーヒー等)をとる習慣はありますか

1 いいえ 2 はい

2 はい → つわりがあり口腔内がすっきりしないなどの理由から、清涼飲料水などを少量ずつ頻回に摂取するなど、う蝕のリスクとなるような摂取の仕方をしていないかを確認する。また、妊娠糖尿病で食事の管理が必要な場合もあるので、必要に応じて確認する。

- 23 使用している歯みがき剤は、フッ化物配合ですか

1. フッ化物配合 2. フッ化物配合ではない 3. わからない 4. 使っていない

フッ化物によるむし歯予防効果(①歯質の強化②萌出後のエナメル質の成熟の促進③初期う蝕部の再石灰化促進とう蝕の進行抑制④抗菌作用・抗酵素作用)について説明する。

- 24 今回、歯科健診を受診した理由は何ですか。あてはまるものすべてに○をつけてください

1 健康のために必要だと感じたから 2 歯や口の状態で気になるところがあったから
3 無料の受診券があったから 4 その他()

どのような想いで受診したかは、受診者が健診に期待する内容でもあることから、今後の定期的な健診の動機づけに繋ぐためにも、初めて来院する方や久しぶりに受診する方は特に丁寧に聞き取りしてください。

(2) 口腔内診査 (P.10 ~ P.14 参照)

(3) 健診結果の判定 (P.15 参照)

(4) 母子健康手帳への健診結果の記載

母子健康手帳の「妊娠中と産後の歯の状態」のページに「検査結果の判定」との整合に留意して、結果を記入します。

① 「要指導」の場合

初回診査 年 月 日	
妊 娠 週	
要治療の むし歯	なし あり(本)
歯石	なし あり
歯肉の 炎症	なし あり(要指導) あり(要治療)
特記事項	
施設名 又は 担当者名	

← 歯石の付着なし

← 口腔清掃状況が不良の者

生活習慣(喫煙者を除く)や基礎疾患(糖尿病を除く)
歯科医療機関の受診状況等、指導を要するもの

② 「要精密検査」の場合

初回診査 年 月 日	
妊 娠 週	
要治療の むし歯	なし あり(本)
歯石	なし あり
歯肉の 炎症	なし あり(要指導) あり(要治療)
特記事項	
施設名 又は 担当者名	

← 歯石の付着あり

← 糖尿病の治療を行っている(指摘を受けている)者

習慣的に喫煙している者

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者
その他の所見がある者

◇母子健康手帳の活用について◇

母子健康手帳は、妊婦自身の健康の記録だけでなく、出産後の子どもの歯科健診の結果や健康について継続して記録することができ、フッ化物の利用に関する事項など、子どもの年齢に応じた、歯と口の健康づくりに関わる情報も記載されていることから、歯科保健支援のツールとして歯科治療の現場においても活用することができます。

また、母子健康手帳は、母子の健康情報、成長情報の重要な記録となるので、健診結果の母子手帳への記入は忘れないようにします。妊婦歯科健診以降の歯科健診や歯科医療の現場で、妊産婦や子どもの一貫した支援やコミュニケーションツールの一つとして役立つのみならず、これらの記録が、要支援家庭の早期発見や育児支援などにも活用されることが期待されます。

※一部、公益社団法人日本歯科医師会「母子健康手帳活用ガイド」より引用

第5章 判定区分に基づく対応

健診結果に基づく歯科保健支援にあたっては、妊婦本人の体調や状況だけでなく、これから生まれてくる子どもやその養育環境にも考慮することが大切です。特に要指導、要精密検査となった場合には、その緊急度はもとより、妊婦の出産予定日、家族構成、産後のサポートの有無など、個別の状況を聞き取りながら、支援や治療に向けた方針を提示するよう心がけてください。

(1) 健診結果の説明

- ・ 初めに体調を確認し、気遣いを示してください。
- ・ 口腔内がどのような状況であるかを具体的に知らせます。治療が必要な部位や歯肉の炎症、プラークコントロールが不十分な部位等について、手鏡等を使用して確認してもらいます。特にプラークの残存部位はわかりにくいので、プローブ等で示しながら、口腔内の清掃状況や歯肉の状態について説明します。
- ・ 問診により、歯周病との関係が指摘されている、生活習慣や基礎疾患等が認められた場合は、その関係性について説明し、必要に応じて、医療機関への受診勧奨を行います。
- ・ 検査結果や指導内容を的確に伝えるためには、「結果のお知らせ」等を活用しながら、実際に清掃用具を体験したりする実践支援や情報提供を行うと効果的です。適切なセルフケアとかかりつけ歯科医でのプロフェッショナルケアによって、歯肉の炎症等、口腔内の状況が改善した事例等を紹介すると、歯周炎に罹患している方やプラークコントロールができていない方に対しても励ましとなり効果的です。

妊婦のオーラルケア健診結果							
 	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。 ②西暦 年 月 日 						
判定区分	③ <table border="0"> <tr> <td> <input type="checkbox"/> ①異常なし 未処置歯、要補綴歯 その他の所見が認められず </td> <td> <input type="checkbox"/> ①歯肉出血なしかつ歯周ポケットなし </td> </tr> <tr> <td> <input type="checkbox"/> ②要指導 未処置歯、要補綴歯 その他の所見が認められず </td> <td> <input type="checkbox"/> ①歯肉出血ありかつ歯周ポケットなし <input type="checkbox"/> ②口腔清掃状態不良 <input type="checkbox"/> 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 </td> </tr> <tr> <td> <input type="checkbox"/> ③要精密検査 </td> <td> <input type="checkbox"/> ①歯石の付着あり <input type="checkbox"/> ②歯周ポケット4～5mm <input type="checkbox"/> ③歯周ポケット6mm以上 <input type="checkbox"/> ④未処置歯あり <input type="checkbox"/> ⑤要補綴歯あり <input type="checkbox"/> 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） <input type="checkbox"/> ⑦習慣的に喫煙している <input type="checkbox"/> 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 <input type="checkbox"/> 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） </td> </tr> </table>	<input type="checkbox"/> ①異常なし 未処置歯、要補綴歯 その他の所見が認められず	<input type="checkbox"/> ①歯肉出血なしかつ歯周ポケットなし	<input type="checkbox"/> ②要指導 未処置歯、要補綴歯 その他の所見が認められず	<input type="checkbox"/> ①歯肉出血ありかつ歯周ポケットなし <input type="checkbox"/> ②口腔清掃状態不良 <input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> ③要精密検査	<input type="checkbox"/> ①歯石の付着あり <input type="checkbox"/> ②歯周ポケット4～5mm <input type="checkbox"/> ③歯周ポケット6mm以上 <input type="checkbox"/> ④未処置歯あり <input type="checkbox"/> ⑤要補綴歯あり <input type="checkbox"/> 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） <input type="checkbox"/> ⑦習慣的に喫煙している <input type="checkbox"/> 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 <input type="checkbox"/> 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）
<input type="checkbox"/> ①異常なし 未処置歯、要補綴歯 その他の所見が認められず	<input type="checkbox"/> ①歯肉出血なしかつ歯周ポケットなし						
<input type="checkbox"/> ②要指導 未処置歯、要補綴歯 その他の所見が認められず	<input type="checkbox"/> ①歯肉出血ありかつ歯周ポケットなし <input type="checkbox"/> ②口腔清掃状態不良 <input type="checkbox"/> 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						
<input type="checkbox"/> ③要精密検査	<input type="checkbox"/> ①歯石の付着あり <input type="checkbox"/> ②歯周ポケット4～5mm <input type="checkbox"/> ③歯周ポケット6mm以上 <input type="checkbox"/> ④未処置歯あり <input type="checkbox"/> ⑤要補綴歯あり <input type="checkbox"/> 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） <input type="checkbox"/> ⑦習慣的に喫煙している <input type="checkbox"/> 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 <input type="checkbox"/> 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 <input type="checkbox"/> 良好 <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 不良で、歯の本数は <input style="width: 50px;" type="text"/> 本でした。							
⑥ 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 （ハローフロプ）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）。	⑦ 本日の歯科保健支援について、次の（ <input type="checkbox"/> 歯科医師・ <input type="checkbox"/> 歯科衛生士）が実施しました。 署名 <input style="width: 100px;" type="text"/> 医療機関名 <input style="width: 100px;" type="text"/>						

受診者の氏名を記入します。

- ① 受診者の氏名を記入します。
- ② 受診日を記入します。
- ③ 判定区分にチェック（✓）を入れます。
- ④ お口のキレイ度（口腔衛生状態）にチェック（✓）を入れます。
- ⑤ 歯の本数を記入します。
- ⑥ お口のキレイ度向上のためにもハローフロスプロジェクトの紹介を行います。
- ⑦ 職種にチェック（✓）を入れ、署名と医療機関名を記入します。

【③判定区分の説明後の支援例】

- ①異常なし：良好な状態です。これからも自己管理と1年に1回以上の健診と歯石除去等を受けながら、かかりつけ歯科医とともに口腔の健康を保っていくよう心掛けてください。お子さんが生まれましたら母子ともに定期健診を受けましょう。
- ②要指導：う蝕や歯周病を今後発生する可能性が高い状態です。体調が安定したら、歯肉炎改善や歯周炎予防の指導や歯石除去を受けましょう。
- ③要精密検査：詳しい検査や治療が必要です。
 出産前に治療しておく必要があるものと産後に治療しても問題がないものを精査し、妊婦に説明します。
 例えば、妊婦自身やこれから生まれてくる子どもに影響のある、う蝕や歯周病の治療はなるべく出産前に行うよう説明し、埋伏している第三大臼歯の抜歯等、緊急度の低いものは出産後に治療するよう説明します。

(2) 健診結果に基づく歯科保健支援

① 妊娠おめでとうございます

妊娠おめでとうございます

妊娠中の歯の健康や歯を守る習慣は、お子さんの健康を守ることに繋がります。

今回の健診を生かして、生まれてくる赤ちゃんの健やかな成長のためにも、ご自身の健康に気を配りましょう。



まず、新しい命を授かったことを祝福します。

明るい雰囲気となるよう「妊娠おめでとうございます」から歯科保健支援をはじめましょう。

妊娠期は、生まれてくるこどもの健康のために、妊婦自身の健康への意識も高まる時期です。

この時期に身についた健康的な生活習慣は、妊婦自身だけでなく、これから生まれてくるこどもや、家族の健康習慣にもつながることを説明します。

今後、妊婦（母親）が家庭での歯と口の健康づくりのキーパーソンとなることをしっかり伝えます。

お子さんの歯の健康づくりはお腹の中から始まります

こどもの歯は、お母さんのお腹の中で、妊娠初期の頃から作られ始めます。こどもの歯の健康づくりは妊婦の時からスタートしています。

- 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



お母さんの今の生活習慣が、お腹の中の赤ちゃんの発育に大きくかかっています。

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

妊娠に気づいた頃から、胎児の歯の形成は始まっています（詳しくは本書30ページ）。胎生2か月で味覚・触覚があり、4か月で視覚、6か月で聴覚、さらに7～8か月では意識が芽生えるといわれています。

母体と胎児はまさに一心同体であり、胎児の成長のためには、母体の健康を保つ必要があります。今の生活習慣が胎児の発育に大きくかかっていること、そのため、こどもの歯の健康づくりは、妊婦の時期からスタートしていることを説明し、妊婦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必要があることを理解してもらいます。

良い健康習慣がこどもに引き継がれます

お腹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、甘味飲料や甘味食品が過度にならないように心がけましょう。歯みや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。



生まれたばかりの新生児の口腔内には細菌はいませんが、歯が萌出してからう蝕原性細菌が検出されるようになります。

乳幼児期のこどもの細菌数と母親の口腔内の細菌数には相関関係があるといわれており、食事やスキンシップにより、唾液を介して細菌がうつることが分かってきています。こどものう蝕予防のためにも、母親や育児に関わるご家族が口腔内の清潔を保つ習慣を続け、未治療のう蝕はしっかり治療することをお勧めしてください。

②妊娠と歯周病について

妊婦と歯周病

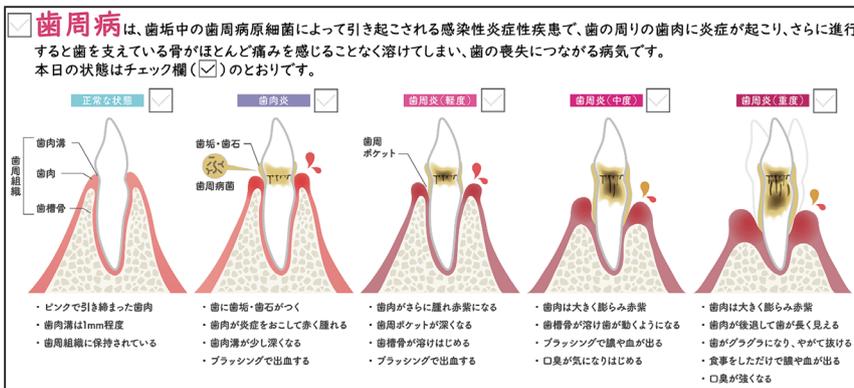
妊娠すると、女性ホルモンの影響で歯周炎を起こしやすくなります。また、歯周炎にかかっていると、早産のリスクが高くなるなど、図のようま全身疾患との関連も報告されています。

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。



歯周病は口腔内の問題だけではなく、全身の健康と関連することが判ってきました。例えば、歯周炎は糖尿病の病態を悪化させ、糖尿病は歯周炎の進行を早めます。歯周炎の局所で活性化された免疫担当細胞や病巣から血液に入った細菌や菌体成分は、心臓血管疾患、脳血管疾患の素地を作り上げ、関節リウマチの症状を進めたりします。妊婦の場合は、早産・低体重児出産のリスクが高くなると言われています。歯周病の炎症により子宮収縮物質の一つであるプロスタグランディンの血中濃度が上がると、出産の準備が整ったとみなされ、子宮の収縮や陣痛が起こり早産を引き起こします。

歯周病は治療可能なだけでなく、予防も十分可能な疾患です。これから生まれてくるこどものために歯周病の予防や治療が必要なことを理解してもらいます。



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あるということ。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だということを説明し、受診者の口腔内診査の結果を☑を入れて説明します。あわせて、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ついても説明します。

③セルフケアのポイント

セルフケアのポイント

＝歯みがき LESSON＝

- A 歯ブラシ**
- 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。
 - 歯ならびの悪い所は歯ブラシを縦に使うなどの工夫も。



- B みがきかた**
- 小さい横みがき
 - 軽い力で歯みがき
 - 鉛筆持ちがおすすめ

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。気分のよいときに、丁寧に歯みがきをしましょう。

- 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。

受診の際に歯ブラシを持参するように案内します。

まず、持参してきた歯ブラシが本人にとって適切なものかどうか、チェックします。チェックのポイントは、植毛部が小さめであることや柄がまっすぐなものであることなどです。また、植毛部の毛先が水平にカットされているものが望ましいです。

さらに、汚れていないか、毛先が広がっていないかも確認します。

持参した歯ブラシが本人に適合していれば、それを使用しますが、本人の口腔内の状態と適合していない（植毛部が大きすぎる等）の場合は、適切なものを示して歯みがきの実践支援をしてください。

始めは、本人に普段の歯みがきをしてもらい、力の入れ具合や歯ブラシの動かし方、歯ブラシの持ち方等をチェックします。手鏡をわたし、口腔内を確認しながら進められるようにします。

支援者が本人の口腔内で、実際にペングリップで小さい横みがきを行いながら、適正な歯みがき圧とみがき方を体験させ、その後、本人に歯みがきを行ってもらうとよいでしょう。1か所あたり20回程度みがくように指導します。歯ぐきの状態に合わせて歯みがき方の実践を支援してください。

④ 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

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。

歯間の清掃は、基本的にデンタルフロスを勧めますが、ブリッジ部など部位によって歯間ブラシと使い分けなければなりません場合があります。

始めは使い慣れないと億劫になりがちですが、歯ブラシだけでは歯周病の予防はできないことを理解してもらい、家庭での歯みがきの習慣になるように実践を支援します。

■ デンタルフロスの使い方

初心者にはホルダー付きのデンタルフロスを勧めます。手鏡で、デンタルフロスをどの部位に挿入するかを確認しながら使用してもらいます。

1. 歯と歯の間にデンタルフロスを当て、のこぎりを引くように接触面をずらしながら歯間に滑り込ませます。力を入れて押し込むと、デンタルフロスが歯肉に強くぶつかり傷つけることがあることを伝えます。
2. デンタルフロスが滑り込んだら、歯面に沿って2～3回上下に動かしてプラークをこすり落とし、反対側の歯面も同様にプラークをこすり落とします。歯肉に押し付けないよう注意するよう伝えます。
3. のこぎりを引くように接触面をずらしながらデンタルフロスを取り出すように伝えます。

使い始めは、歯肉に炎症があると使用中に出血することがありますが、一時的なもので、継続使用により治まってくるので心配しないように伝えます。

■ 歯間ブラシを使用するときの留意点

歯間が大きい隙間には、歯間ブラシを勧めます。露出した根面などには凹みもあり、デンタルフロスでは十分プラークがとれません。また、歯肉のマッサージ効果も期待できます。

歯間ブラシは、太すぎると歯肉を傷め、細すぎると清掃効率が悪くなるので、引っかからずに通る範囲で、できるだけ太いものを選びます。イラストのように柄が曲がった物が奥歯には使いやすいです。歯間ブラシの毛先が潰れたら、新しいものに交換する時期です。使い方や使う頻度、場所などによって消耗度に違いが出ますので、交換時期を指導してください。

使い始めは、デンタルフロスと同様に歯肉に炎症があると使用中に出血したり、金属部分がしみたりすることがありますが、使用を継続すると治まってくるので心配しないように伝えます。

⑤ プラークと歯石

■ プラークと歯石について

一般的に、プラークを食べかすが溜まった物と考えている方が多いようですが、プラークは、細菌そのものであることを伝えます。またプラークは、口を清掃してから時間が経つと増えていくことを伝えます。

- プラークの色は乳白色で歯の色に近いので、目で見てもよく判らない場合が多いので、手鏡で見せながら、プラークを探針などでかき出してみます。きれいと思われる歯面にもプラークがあることを示します。受診者の同意が得られれば染め出し液（歯垢顕示液）を使用し、染色します。

プラークと歯石

歯に付く汚れであるプラークは細菌の塊です。この細菌が歯肉に炎症を起こします。

プラークは歯みがきによって除去することができます。

除去できなかったプラークに唾液のカルシウム分が沈着して硬くなってしまふのが歯石です。

歯石は歯みがきで除去することはできません。定期的にかかりつけ歯科医を受診し、除去してもらいましょう。



- 歯石は下顎前歯舌側面等の、ザラザラした舌触りの触感や実際に観察して受診者自身に確認してもらいます。
- 口の中は暗く、手鏡のみだと見えにくい裏側もあるため、歯科用ミラーや小型ライト等を併用して、受診者が見やすいよう配慮します。
- 上下顎前歯部など見やすい場所に歯肉の炎症があれば例にして、プラークが付着した部位に炎症がある事を一緒に確認し、プラークが主要な炎症の原因であり、除去すれば炎症も改善することを説明します。また、歯石の除去によりプラークが付着しにくい環境となることを説明します。

■ 歯垢顕示液使用にあたっての留意点

歯垢顕示液は、前もって必ず受診者の同意を得てからご使用ください。指導後に歯面や粘膜に残った染色液を不快に感じる方や、着衣が汚れる可能性もあるので、受診者の了解を得たうえで、ワセリン等で口唇をカバーし、衣服の汚れ防止のためのエプロンを使用するなど十分な配慮が必要です。

■ 歯石について

歯周病の直接の原因は、歯頸部に付着するプラークです。プラークを取らずに放置すると、石灰化して歯石になります。この歯石は表面が粗造な為、プラークリテンションファクター（プラーク蓄積因子）となり、さらにプラークが付着しやすい環境を作り、歯周病を一層進行させます。

歯石は、強く根面に付着しているため、歯科医師・歯科衛生士が器具や機械を使い除去するようになることを説明します。

妊娠中の歯科診療



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。

妊娠中でも歯石除去やう蝕、歯周病の治療をすることは可能です。(P.30 第3章 参照)。

痛みなどの症状がある場合は、我慢せずに、かかりつけ歯科医に相談するように話します。全身的なリスクのある場合は、産婦人科医と連携しながら治療を進めます。

⑥ 家族ぐるみで「かかりつけ歯科医」をもち、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

かかりつけ歯科医をもちましょう

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の指導（ブラッシング）を受けましょう。
何でも相談できる「かかりつけ歯科医」をもちましょう。



妊娠期の歯と口の健康づくりを進めるためには、かかりつけ歯科医によるプロフェッショナルケアと家庭でのセルフケアの支援が必要です。

これから生まれてくるこどもの歯と口の健康づくりを進めるためにも、妊婦自身が、家庭での健康づくりのキーパーソンであることを伝え、家族ぐるみで相談できるかかりつけ歯科医をもつことを勧めます。



妊婦さん自身に限らず、赤ちゃん和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！

妊婦に限らず、パートナーなど家族も定期的に歯科健診を受診することを勧めます。

お子さんにおし歯がないことを目標に！
（カリエスフリー）

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す。
- 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。



次世代を担うこどもたちの健康は母親をはじめとして周りの大人が守っていく必要があります。

これから生まれてくるこどもの成長とともに、う蝕予防に取り組む時期と内容を伝え、この歯科保健指導が将来に生かされることを理解してもらいます。

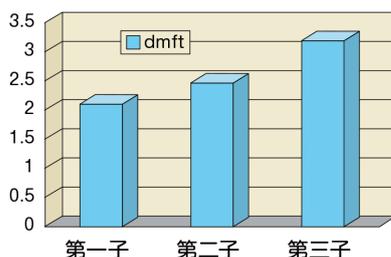
また、経産婦には、上の子のう蝕予防の実施状況を併せて確認し、上の子の口腔保健の向上に役立ててもらおうようにしましょう。

出生順のう蝕のでき方について

乳歯のう蝕の本数には出生順で差があります。疫学調査では第一子、第二子に比べて第三子でう蝕の本数が多いことが報告されています。

これは上の子が間食に食べている甘味飲料や食品を早期に覚えて習慣化しやすいことや、間食の時間帯がずれて間食回数が増えがちなこと、歯みがきが不十分になりがちなのが考えられます。

出生順位別一人平均う蝕歯数（3歳児）



（1歳6か月時の生活環境と3歳児のう蝕り患状況の関連性 河端邦夫ら 口腔衛生会誌 42 1992 より引用）

経産婦に対する指導について

下のこどもが生まれると、上のお子さんに関わる時間が少なくなりがちです。仕上げみがきを、スキンシップの時間と捉え、1日に1回以上は仕上げみがきをしながらお子さんを安心させて、歯と口の健康の大切さも伝えましょう。



⑦ 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

妊婦には、規則正しい生活とバランスのとれた食生活習慣が定着するよう保健行動を促します。

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。



喫煙については、29 ページでも解説しているとおり、妊婦にとっては早産や低体重児出産のリスクとなります。また、歯周病の最大のリスク因子といわれています。周囲の方による受動喫煙も含め、禁煙を強く勧めます。

⑧ 乳歯が生えてきたら、むし歯ゼロをめざし、生涯を通して「よく噛んで食べる」習慣を身につけましょう

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。

生涯を通じて「よく噛んで食べる」習慣を心がける事が重要

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。こどもの頃から意識して、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



「左右両方の奥歯でしっかり噛みしめられない」者が20歳代で6人に1人弱、40歳代で4人に1人います。また「半年前に比べてかたいものが食べにくくなった」者も20歳代から30歳代にかけて4倍近くになっていて、オーラルフレイルが20歳代の若い時から始まっていることが読みとれます。

厚生労働省「国民健康・栄養調査結果の概要」

令和元年（2019）

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 サルコペニア・フレイル学会

おとなのオーラルケア健康診査票 (妊婦のオーラルケア)

健診日 令和 年 月 日 No.

以下の太枠の中に必要事項を記入し、該当事項に○をつけてください。

ふりがな 氏名		住所 仙台市(青葉・宮城野・若林・太白・泉)区		電話番号 () -	
生年月日 (年度末年齢) 西暦 年 月 日 歳		職業等 1. 会社員 2. 自営業者 3. 学生 4. 無職 5. その他 ()			
母子健康手帳番号		出産予定日 西暦 年 月 日		妊娠週数 週 子の出生順 第 子	
質問		回答		質問	
1 つわりの症状は落ち着いていますか		1. はい 2. いいえ		14 ゆっくりよくかんで食事をしますか	
2 妊娠してから特に口の中の状況に変化はありましたか		1. はい 2. いいえ		15 たばこを吸っていますか	
3 現在、ご自分の歯や口、あごの状態でご気になることはありますか		1. ない 2. ある		16 直近で、歯科医院にいつ頃行きましたか 「半年以内」または「1年以内」とお答えになった方は、どのような目的で行きましたか	
4 「ある」とお答えになった方は、あてはまるもの全てに○をつけてください		1. 歯の状態や痛み 2. 外観 3. 発音 4. 口臭 5. 歯ぐきの状態や痛み 6. かみ具合 7. 口の渇き 8. あごの痛み 9. 歯ざしりや食いしばりなどの習癖 10. 口の中にできものがある 11. はさまる 12. しみる 13. その他 ()		17 その際に、「歯周病の治療が必要です」と言われましたか	
5 「歯ぐきの状態・痛み」とお答えになった方はあてはまるもの全てに○をつけてください		1. 痛みがある 2. 歯をみがくと血が出る 3. はれてプヨプヨする 4. 歯ぐきが下がっている 5. 歯がぐらぐらする		18 かかりつけの歯科医院がありますか	
6 自分は歯周病だと思いますか		1. 思わない 2. 思う		19 ご自分の歯は何本ありますか (さし歯は含み、親知らず、入れ歯、ブリッジ、インプラントは含みません)	
7 食事をかんで食べる時の状態はどれにあてはまりますか		1. 何でもかんで食べることができる 2. 歯や歯ぐき、かみ合わせなど気になる部分があり、かみにくいことがある 3. ほとんどかめない		20 次の病気について、指摘されたことがありますか あてはまるものすべてに○をつけてください	
8 冷たいものや熱いものが歯にしみますか		1. しみない 2. 時々しみる 3. いつもしみる		21 甘い食品や甘い飲料(炭酸飲料や缶コーヒー等)をとる習慣はありますか	
9 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか		1. いいえ 2. はい		22 使用している歯みがき剤は、フッ化物配合ですか	
10 お茶や汁物等でむせることがありますか		1. いいえ 2. はい		23 歯科健診を受診した理由は何ですか あてはまるものすべてに○をつけてください	
11 歯をみがく頻度はどのくらいですか		毎日みがく(1. 1回 2. 2回 3. 3回以上) 4. ときどきみがく 5. みがかない		24 1. 健康のために必要だと感じたから 2. 歯や口の状態でご気になることがあったから 3. 受診勧奨のお知らせがあったから 4. その他 ()	
12 「毎日みがく」または「ときどきみがく」とお答えになった方は、歯をいつみがくか、		1. 朝食後 2. 昼食後 3. 夕食後 4. 夜寝る前 5. その他 ()			
13 あてはまるもの全てに○をつけてください 歯間ブラシまたはフロスを使っていますか		1. 毎日 2. 時々 3. いいえ			

(1) 歯の状況

8	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	7	8
右															左
8	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	7	8
①健全歯数(ノ)		⑤要補綴歯数(△)		⑨その他(楔状欠損など)											
②未処置歯数(C, R, RC)		⑥処置歯数(○)													
③未処置歯数(Cのみ)		⑦現在歯数(①+②+⑥)													
④喪失歯数(△, △)		⑧DMF 歯数(②+④+⑥)													

(3) 歯肉の状況 (永久歯列)

※前歯部の対象歯が欠損している場合は、反対側同名歯を検査対象とする。

17または16		11		26または26	
BOP					
PD					
47または46		31		36または37	
BOP					
PD					

歯肉出血 (BOP) 最大コード 0: 健全 1: 出血あり 9: 除外歯 ×: 該当歯なし

歯周ポケット (PD) 最大コード 0: 4mm未満 1: 4mm以上6mm未満 2: 6mm以上 9: 除外歯 ×: 該当歯なし

歯肉の付着状況 1: なし 2: 軽度(点状)あり 3: 中等度(帯状)以上あり

(2) 補綴治療の必要がある欠損部位の有無 1. なし 2. あり

(4) 歯列・咬合の状況 1. 所見なし 2. 所見あり(叢生、上顎前突、下顎前突、開咬等)

(5) 顎関節の症状 1. 所見なし 2. 所見あり(顎関節痛、顎関節脱臼等)



口腔粘膜【部位:舌・歯肉・頬粘膜・口唇・口蓋等】 (6)色 1. 所見なし 2. 所見あり(白斑、紅斑、黒変等) (7)形状 1. 所見なし 2. 所見あり(びらん、亀裂、潰瘍、肥厚、腫瘍等)

(8) 口腔衛生状態 1. プラークの付着なし 2. 普通(1,3以外) 3. 不良(1歯以上の歯の歯肉縁に歯面の1/3を超えてプラークが認められる)

判定区分	□1. 異常なし [未処置歯、要補綴歯、その他の所見が認められず]	□1. CPI歯肉出血なしかつ歯周ポケットなし
	□2. 要指導 [未処置歯、要補綴歯、その他の所見が認められず]	□1. CPI歯肉出血あり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)、歯科医療機関受診状況等指導を要する
	□3. 要精密検査	□1. 歯肉の付着あり □2. CPI歯周ポケット4~5mm □3. CPI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(又は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)

歯科保健支援内容	□1. 健診結果についての説明	□4. 糖尿病や呼吸器疾患などの全身疾患との関連についての説明
	□2. 歯間ブラシやデンタルフロスの使用方法の体験等を含む歯みがき方法の説明	□5. 年に1回以上定期的に歯科健診を受ける重要性についての説明
	□3. 禁煙や甘い摂取習慣などの適切な生活習慣についての説明	□6. その他()

市への連絡事項	□1. 当院にて経過観察・定期健診予定	□2. 当院にて精密検査・治療予定	□3. 他医療機関(歯科)を受診勧奨
	□4. 他医療機関(内科)を受診勧奨	□5. 区家庭健康課または総合支所保健福祉課へ情報提供(C3以上のう蝕を5本以上放置しているなど)	
	□6. 未定 □7. その他()		

医療機関名 _____ 診査所要時間 () 分
 実施体制: 歯科医師 () 人 歯科衛生士 () 人 左記以外 () 人

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

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。

B みがきかた

- 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。



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。



プラークと歯石

歯に付く汚れであるプラークは細菌の塊です。この細菌が歯肉に炎症を起こします。

プラークは歯みがきによって除去することができます。除去できなかったプラークに唾液のカルシウム分が沈着して硬くなってしまいますのが歯石です。

歯石は歯みがきで除去することはできません。定期的にかかりつけ歯科医を受診し、除去してもらいましょう。



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いきましょう！



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。



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。

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、口の機能の健全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



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／仙台市こども若者局こども家庭保健課 TEL 022-214-8606

おとなのオーラルケア健康診査 (20歳・30歳・40歳・50歳・60歳・70歳・妊婦のオーラルケア)

参考資料

(1) 厚生労働省

歯周病検診マニュアル 2023

(<https://www.mhlw.go.jp/content/001521553.pdf>)

健康日本21アクション支援システム

(<https://kenet.mhlw.go.jp/information/information/teeth.html>)

(2) 仙台市公式ホームページ

● せんだい・歯と口の健康づくりネット

(<https://www.city.sendai.jp/kurashi/kenkotofukushi/kenkoiryo/hatokuchi/index.html>)

● 歯と口の健康づくりネットワーク会議

(<https://www.city.sendai.jp/kenkosesaku-zoshin/kurashi/kenkotofukushi/kenkoiryo/hatokuchi/kaigi/index.html>)

● 妊婦健康診査とは

(<https://www.city.sendai.jp/kate/kurashi/kenkotofukushi/kosodate/joho/joho/documents/p4-9.pdf>)

● 子育てサポートブック「たのしねっと」

(<https://www.city.sendai.jp/kate/kurashi/kenkotofukushi/kosodate/joho/joho/tanoshinetto.html>)

(3) 日本歯周病学会 (<https://www.perio.jp/>)

(4) 日本臨床歯周病学会 (<https://www.jacp.net/>)

(5) 日本口腔衛生学会 (<https://www.kokuhoken.or.jp/jsdh/>)

(6) 日本小児歯科学会 (<https://www.jspd.or.jp/>)

(7) 日本循環器学会 (<https://www.j-circ.or.jp/>)

(8) 日本産科婦人科学会 (<https://www.jsog.or.jp/>)

(9) こども家庭庁 母子健康手帳

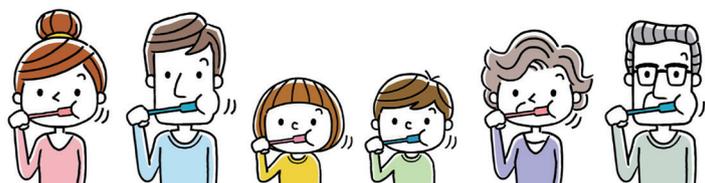
(<https://www.cfa.go.jp/policies/boshihoken/techou>)

(10) 母子衛生研究会 赤ちゃん&子育てインフォ

(<https://www.mcfh.or.jp/>)

(11) 仙台歯科医師会 (<https://s-da.or.jp/>)

(12) 日本歯科医師会 (<https://www.jda.or.jp/>)



歯と口の健康づくりに関する問い合わせ先

青葉区保健福祉センター	家庭健康課	022-225-7211
宮城総合支所	保健福祉課	022-392-2111
宮城野区保健福祉センター	家庭健康課	022-291-2111
若林区保健福祉センター	家庭健康課	022-282-1111
太白区保健福祉センター	家庭健康課	022-247-1111
秋保総合支所	保健福祉課	022-399-2111
泉区保健福祉センター	家庭健康課	022-372-3111

歯と口の健康づくりネットワーク会議 関係機関連絡先

(一社) 仙台歯科医師会	022-225-4748
東北大学大学院歯学研究科	
予防歯科学分野	022-717-8327
顎顔面口腔腫瘍外科学分野	022-717-8350

《 事務局 》

仙台市健康福祉局保健衛生部健康政策課	022-214-8198
	fuk005520@city.sendai.jp
仙台市子ども若者局子ども家庭部子ども家庭保健課	022-214-8606
	kod006040@city.sendai.jp

仙台市
歯と口の健康づくりネットワーク会議 制作

令和7年11月 第1版

おとなのオーラルケア健康診査マニュアル

仙台市健康福祉局健康政策課

〒980-8671 仙台市青葉区国分町三丁目7番1号

TEL 022(214)8198 FAX 022(214)4446

