

ヘルシーナ 健康応援ナビ

健康課



健康課
市役所内
☎23-3515 FAX23-3810
あつみライフランド
☎33-0386 FAX33-0319

妊娠中から始めよう！ 母と子の健口生活

妊娠中から口の中を健康に保つことで、妊婦さん自身の健康だけでなく、生まれてくる赤ちゃんの健康を守ることにつながります。

◆妊娠中は、口の中のトラブルが起きやすいです

妊娠中は女性ホルモンの影響により唾液の分泌量が減少します。また、つわりなどで歯磨きができなくなったり、食事回数が不規則になったりすることで、口の中の環境がどうしても悪化しやすくなります。そのため妊娠中は虫歯や歯周病のリスクが高まります。

◆お母さんの虫歯や歯周病は赤ちゃんにも影響します

生まれてくる赤ちゃんの口の中には虫歯菌はいません。多くの場合、お母さんやお父さんなど身近な大人の口の中にいる虫歯菌が赤ちゃんの口の中に入り、感染します。

また、歯周病は生活習慣病の一つに

数えられています。歯周病菌は血液を介して全身に運ばれていき、心疾患や呼吸器疾患、骨粗しょう症、糖尿病だけでなく、低出生体重児や早産を引き起こす恐れがあることが分かっています。妊婦さんに歯周病がある場合、低出生体重児や早産の発生リスクは、7.5倍にもなります。妊娠中は生まれてくる赤ちゃんのためにも、いつも以上に口の中のケアが必要です。

◆妊娠中の口の中のケアのポイント

- ・つわりが軽く、体調が良いときに磨く
- ・歯ブラシは小さめのものを選び、小刻みに動かして磨く
- ・顔を下に向けて磨く
- ・うがいを十分に行う
- ・ながら磨きでリラックスして行う
- ・デンタルフロスなどを使用する
- ・液体歯みがきを併用する

◆妊婦歯科健診を受けましょう

【対象】市内在住の妊婦さん【場所】市内の歯科医院（妊婦歯科健診受診票

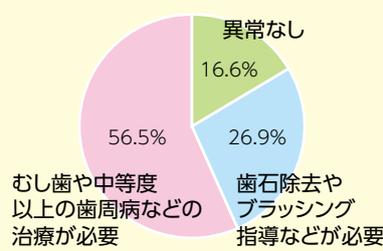
の裏面参照【内容】歯と歯肉などの口の中の健康チェック、健診の結果に基づく健康アドバイス【費用】無料 ※子ども連れで受診できる歯科医院もありますので、電話で事前にお問い合わせください。

◆妊婦歯科健診受診率

平成29年度の本市の妊婦歯科健診の受診率は39.7%で、平成17年度からほぼ横ばいの状態です。

そして、受診された妊婦さんの約

●H29 妊婦歯科健診受診結果



8割の方が、口腔内の清掃が不十分のため歯石除去やブラッシングなどの指導が必要であったり、虫歯や中等度以上の歯周病などの治療を必要としていたりしていました。

妊娠中に虫歯になっていても気付かず、出産後に症状が悪化することがあります。産後は赤ちゃん中心の生活になりやすく、どうしても虫歯などの治療が遅れがちになります。

妊娠中に必要な治療を済ませておくと安心です。

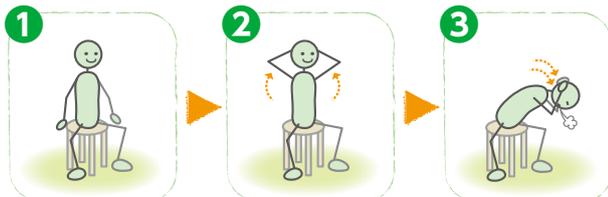
お手軽3分フィットネス

お手軽3分フィットネス集
スポーツ課などで配布中!

腰が痛くてもできる首と背中ストレッチ!

背中・肩の凝り、腰痛や姿勢の悪化の原因になります。ストレッチでほぐす意識付けをして凝りや痛み知らずの体!

スポーツ課 ☎23-3531



- 1 いすに浅く腰掛け、両足を左右に開く。
- 2 手を重ねて後ろへ回し、手のひらを後頭部に添える。
- 3 息を吐きながら頭を前に倒して30秒キープする。