

妊婦歯科健康診査のすすめ



妊娠中のお口の中は女性ホルモンの分泌が急増し歯周病の原因菌が増えたり、唾液が酸性に傾き、口腔内の環境が大きく変わったり…さらに、つわりでケアがしづらいことなどから、トラブルが多くなると言われています。
お母さんの歯とお口の健康は赤ちゃんのすこやかな成長につながることから、妊娠中に歯科健診を受けることをおすすめします。

- 対 象** 本町に住民登録があり、母子健康手帳の交付を受けた妊婦
- 費 用** 無料（ただし治療が必要と判断された場合は治療を優先してください）

- 使用方法** 妊娠届出時に配付した「妊婦歯科健康診査受診票」を
歯科医院に提出し歯科健診を受けてください。

健診の持ち物

母子健康手帳、妊婦歯科健康
診査受診票、健康保険証

- 協力歯科医院** 二次元コードから協力歯科医院一覧を確認し、
希望する医院に電話予約のうえ受診してください。



そ の 他

- ・ つわりの症状がおさまリ、体調がよくなつたらなるべく早めに受診をしましょう。
- ・ 協力歯科医院以外での受診はできません。里帰り出産などを予定している場合は計画的に歯科健診を受けられることをおすすめします。

1 妊娠中のお口のチェック

気になることがあれば相談を

- ☐ 朝起きると口の中がネバつく
- ☐ 歯磨きで出血する
- ☐ 口臭が気になる
- ☐ 歯肉がむずがゆい、痛い
- ☐ 歯肉が腫れている
- ☐ 硬いものが噛みにくい
- ☐ 歯が長くなった気がする
- ☐ 歯と歯の間に食べものがよくはさまる

2 赤ちゃんを迎える前に 家族でむし歯治療を

赤ちゃんの口の中にはむし歯の原因となるミュータンス菌はいません。唾液を介して家族からうつると考えられていることから赤ちゃんが生まれる前に行いましょう。

3 バランスのよい食事を こころがけましょう

おなかの赤ちゃんの歯の芽は妊娠 7 週頃から形成されていきます。赤ちゃんの骨や歯はお母さんの栄養から作られます。下記を参考にしながら、バランスのよい食事をこころがけましょう。特にカルシウムは意識しないと不足しがちです！

- ☆カルシウム☆ ひじき、牛乳、乳製品、切干大根、しらす干し、大豆製品など
- ☆タンパク質☆ 魚、卵、肉、大豆製品、牛乳など
- ☆ビタミンA☆ レバー、ほうれん草、にんじんなど
- ☆ビタミンC☆ 果物、野菜、さつまいもなど
- ☆ビタミンD☆ 魚、卵黄、きのこ類など

【問合せ先】三川町母子健康包括支援センター（三川町役場 健康福祉課 健康係）

☎997-1301 山形県東田川郡三川町大字横山字西田 85

Tel : 0235-35-7033（直通） Fax : 0235-66-3139

メール : kenkou@town.mikawa.yamagata.jp

～妊娠・出産・子育てに関する悩みなどいつでもご相談ください～