

これからママになる方へ

妊婦歯科健診を 受けましょう!

健診は無料



横浜市

横浜市では、市内在住の妊婦さんを対象に、**妊婦歯科健診**を実施しています。妊婦歯科受診券の利用で、実歯医療機関において妊娠中に1回、無料で健診が受けられます。できるだけ、妊娠12週から27週頃に受診しましょう。



教えて! めばえちゃん

こどもの歯の応援室



ninpushikakenshin

歯科健診について

妊婦歯科健診を受けるには…

市内の「妊婦歯科健康診査実施医療機関」で受けられます。名簿は、子ども青少年局ホームページ、区福祉保健センターで閲覧できます。受診の前に、必ず予約をしてください。

【横浜市ホームページ(妊婦歯科健診)】

<https://www.city.yokohama.lg.jp/kurashi/kosodate-kyoiku/oyakokenko/shido/kenshin/ninpushika.html>

右側の
二次元コードからも
アクセスできます。



〈当日の持ち物〉

- 母子健康手帳
- 横浜市妊婦歯科健康診査受診券
- 産婦人科の診察券

妊婦歯科受診券はどこでもらえるの?

母子健康手帳別冊「健診券綴り」に入っています。

歯科健診の内容…

下記の健診(視診)と保健指導を行います。



注意 事項

- 妊婦歯科受診券は、横浜市の指定した歯科医療機関のみでご利用できます。受診の前にご確認ください。
- 産婦人科医から歯科治療・薬に関して注意を受けていることがあれば必ず伝えましょう。
- 歯科治療が必要な場合、治療費は本人負担になります。

※市外に転出した場合は、発行できません。

ninpushikakenshin

歯周病は、「歯と口」だけの 問題ではありません

～菌による炎症が全身に影響を及ぼします～

歯周病は、自覚症状なく進行します。

生涯にわたってお口の健康を保つためには、赤ちゃんを迎える今の時期からの健診や予防への取り組みが大変重要です!

かかりつけ歯科医で、家族そろって定期的に歯科健診を受けましょう!



横浜市妊婦歯科健診の結果



「定期的に歯科健診を受けている人」は、むし歯も、歯周病や歯石沈着も少ないことがわかりました。家族みんなで「かかりつけ歯科医」を持ち、健康なお口の状態を保ちましょう。

妊娠中のお口の変化とケア

妊娠中は、お口の中が不潔になりやすく、むし歯や歯周病がおこりやすくなります。重度の歯周病により、早産・低体重児出産の頻度が高まる可能性が報告されています。妊娠中からお口のケアを心がけましょう！

妊婦さんと赤ちゃんのお口の中のQ&A!

Q.1

妊娠中でも歯の治療はできるの？



A.1
妊娠中の歯の治療について

一般的には、安定期(16週～27週)の歯の治療は可能です。その他の時期でも、体調や治療の内容によっては可能です。まず、主治医と歯科医師に相談しましょう。

Q.2

つわりで歯みがきができないときはどうするの？



A.2
つわり時の歯みがきのポイント

- 体調の良い時に磨きましょう。
- 顔を下に向けて磨くと良いでしょう。
- 歯ブラシは小さめのものを選びましょう。

Q.3

赤ちゃんのむし歯菌はどこからくるの？



A.3
むし歯菌の感染

赤ちゃんはむし歯菌(ミュータンス菌)を持たずに生まれてきます。むし歯菌は主にママから赤ちゃんに移ると云われていますので、妊娠中からお口を清潔に保ちましょう。

Q.4

赤ちゃんの丈夫な歯を作るにはどうしたらいいの？



A.4
歯の成長

乳歯は妊娠8週頃からでき始め、妊娠4か月頃から石灰化が始まります。丈夫な歯を作るには、カルシウム、たんぱく質、ビタミンなどを含む食品をバランスよくとることが大切です。

妊娠中のお口の変化をセルフチェック!!

- | | |
|---|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 口の中が不快と感じることがある | <input type="checkbox"/> おやつや食事回数が増えた |
| <input type="checkbox"/> 痛みや腫れ、出血などのトラブルがある | <input type="checkbox"/> 口臭が気になる |
| <input type="checkbox"/> 半年以上、歯科健診を受けていない | <input type="checkbox"/> 歯ぐきがぷよぷよしている |

≥ 1つでもあてはまる方は歯科医師に相談を!!



パパや家族になるみなさんへ

もうすぐ赤ちゃんが家にやってきます。

この機会に、ママと一緒に歯科健診を受け、家族で健康づくりを始めてみませんか！

感染の窓

乳歯の表面が生える頃の、生後1歳7か月頃から2歳7か月頃の間に、むし歯菌は赤ちゃんのお口に定着します。パパ自身のお口をきれいに保ち、むし歯があったら治しておきましょう！

パパや家族と一緒に協力できること

- 甘いお菓子やジュースなどは、むし歯の原因になります。甘いお菓子は与え過ぎないように家族みんなで気をつけましょう。
- パパも積極的に歯みがきを手伝いましょう。



厚生労働省では、一口30回以上噛むことを目標とした「噛ミング30(カミングサンマル)」運動を奨励しています。よく噛んで食べると・・・下記のような効果が期待できます！

① よく噛むことで、食べる量が減り、肥満予防につながります。



② 味覚の発達を促し、食べ物の本来の味がわかります。



③ 唾液がよく出るようになり、むし歯や歯周病を防ぎます。



④ 消化酵素がたくさん出て、胃や腸の働きを促します。



実行 横浜市こども青少年局地域子育て支援課
〒231-0005 横浜市中区本町6-50-10 ☎045-671-2455 FAX 045-550-3946
発行日 11月

