

# 妊娠中に歯科健康診査を受けましょう

妊娠中や出産後はホルモンバランスの変化等により、免疫力が下がり、むし歯や歯周病にかかりやすくなります。特に、歯周病は初期段階では自覚症状が少ないまま進行し、流産・早産の原因になることもあります。早期発見のためにも、歯科健康診査を受けましょう。

【対象者】 市内に住所がある妊婦 ※健康診査受診日に鶴岡市に住所がない場合は助成できません。

【受診方法】 妊婦歯科健康診査実施歯科医療機関に受診票をお持ちください。  
二次元コードから実施歯科医療機関一覧を確認し、希望する歯科医療機関に必ず電話で「妊娠中の歯科健診希望」と伝えて予約をしてください。

【受診費用】 無料

実施歯科医療機関  
一覧はこちら



【持ち物】

- ・妊婦歯科健康診査受診票（あらかじめ受診者記入欄を記入してください）
- ・マイナ保険証（または健康保険証（有効期限内のもの）、資格確認書のいずれか）
- ・母子健康手帳

【注意事項】

- ・この受診票は、妊娠中に1回利用できます。安定期の16週以降が望ましいです。つわりの症状が治まり、体調がよくなったなら、なるべく早く受診しましょう。
- ・受診結果については、各歯科医療機関及び市で受診者の健康支援などに活用させていただきますので、ご理解・ご了承をお願いいたします。
- ・里帰り出産のため実施歯科医療機関以外で、歯科健康診査受診希望の方はあらかじめご相談ください。

## 妊娠中から赤ちゃんのむし歯予防を始めましょう

### 乳歯は胎児のときにつくられています

乳歯はおなかの中で既につくられています。出産近くなると、6歳臼歯（永久歯）の一部もすでにつくられ始めます。ママの体調によっては、歯の形成不全や歯の変色が現れることもあります。

乳歯に必要なカルシウムやリンは、ママの血液中から供給されます。丈夫な歯をつくるために、またご自身のためにも食事は規則正しく、バランスよく取るように心がけましょう。

### 必要な治療を受けて、お口の清潔を保ちましょう

生まれたばかりの赤ちゃんの口の中には、むし歯や歯周病の原因菌は存在しません。乳歯が生え始めるころから3歳くらいまでに、周囲の人から唾液などを介して赤ちゃんの口の中に入っていきます。

育児にかかわる皆さんの口々の健康を保つことで、赤ちゃんが将来むし歯になるリスクを大きく減らせます。

### 基本は毎食後歯をみがきましょう

つわりで毎食後に歯をみがくことができない場合は、強めのうがいで汚れを落とすようにし、就寝前にはきちんと歯をみがくように心がけましょう。

負担の少ない体勢を探し、工夫してお口の清潔を保ちましょう。

吐き気が強いときは、ヘッドが小さく薄い歯ブラシがおすすめです。歯ぐきに痛みや腫れがある時は、やわらかい毛の歯ブラシを使用しましょう。

