妊娠中も お口の中を 健康に！

妊娠すると、口の中も変化します。さらに「つわり」の時期は、歯ブラシを口に入れるだけで気持ちが悪くなるなど、歯磨きもおろそかになりがちです。今回は妊娠中の歯の健康について考えてみましょう

問い合わせ先　健康推進課健康推進係
☎ 0968(25)7219

妊娠中は、むし歯や歯周病になりやすい環境がそろっています。妊娠に気付いたら、口の中がむし歯や歯肉炎などにかかりやすい環境になっていることを自覚して、普段以上に気を付けることが大切です。

妊娠すると起こるお口の変化

▼ホルモン分泌の変化で唾液が酸性になり、ネバネバしてくるので、食べかすが残りやすくなります。

▼妊娠中に急増する女性ホルモンによって増殖する歯周病菌がいるため、歯周病を起こしやすくなります。

以前は、「妊娠中は子どもにカルシウムを取られるため歯が弱くなる」といわれていましたが、そうではありません。口の中の変化、つわりにより歯磨きがおろそかになるために、むし歯や歯周病などのトラブルが起こりやすくなるのです。

歯周病が流早産や低体重児出産の原因になることも

近年、歯周病が流早産や低体重児の出産のトラブルとも関係していることが分かってきました。歯周病の原因となっている細菌が、口腔内から母体の血液を介して子宮や胎盤に入り、子宮内感染を起こす可能性があるからです。

実際に、妊娠した女性が歯周病にかかっていると、早産児や低体重児を出産する確立が7・5倍も高くなるという報告もあります。

妊娠中の歯やお口のケア

▼食事直後のうがいや歯磨きを励行しましょう。

▼歯ブラシを口に入れたくないときは、ブクブクうがいをして、食べかすなどが口の中に残らないようにしてください。比較的気分の良い時間帯に歯磨きをしましょう。ヘッドの小さなブラシに変えると磨きやすくなることもあります。

▼歯茎から出血が続くときは、軟らかめのブラシに変えてみましょう。

▼普段から定期的に歯科健診を受けておくのが理想です。受けていない人は、つわりが治まり安定期に入ったら受診しましょう。

▼つわりで気持ちの悪いときは、歯磨き剤は付けなくても構いません。逆に少し付けることで、清涼感が出ることもあります。

生まれてくる赤ちゃんのために

子どもの歯は、お母さんのお腹の中にいるときから作られます。子どもの歯の芽は、妊娠7週目ごろからでき始め、妊娠4カ月の後半からだんだん硬くなり始めます（石灰化）。強い歯というとカルシウムが1番に思い浮かびますが、歯の形成には他にも多くの栄養素が必要です。歯の丈夫な子にするためには、バランスの良い食事を取ることを心掛けてください。

生まれたばかりの赤ちゃんには、むし歯菌はいないといわれています。むし歯菌は感染症の一つであり、周囲の人から菌がうつります。母親だけでなく、赤ちゃんと身近に接することが多い家族も定期健診を受けるなどして口の中を清潔にしましょう。

家族みんなが健康な歯である

▼歯に必要な栄養素とそれを多く含む食品

栄養素	必要な理由	多く含む食品
たんぱく質	歯の土台を作る	肉類、魚類、卵類、大豆製品、乳製品
カルシウム・リン	歯を硬くする（石灰化）ための材料となる	小魚、乳製品、海藻類
ビタミンD	カルシウムの吸収を助ける	卵類、干しシイタケ、キクラゲ（乾）
ビタミンA	エナメル質（歯の表面）を作る	レバー、にんじん、かぼちゃ
ビタミンC	象牙質（エナメル質の内側の層）を作る	ピーマン（赤・黄）、かぼちゃ、果物類

ことは、生まれてくる赤ちゃんのためにも大切です。

熊本県風しん抗体検査

妊娠期間の前半（20週頃まで）に妊婦が風しんに感染すると、赤ちゃんの目や耳、心臓などが病気（先天性風しん症候群）にかかって生まれる可能性があります。

風しんに対する免疫（抗体）を持っているかどうか無料で検査できます。希望者は早めに検査を受けてください。

申請窓口　菊池保健所
☎0968(25)4138
対象者　▼妊娠を希望する女性と配偶者などの同居者▼風しんの抗体価が低い（HI抗体検査で16倍以下）妊婦の配偶者などの同居者。

ただし、風しん抗体検査を受けたことがある人、風しんの予防接種歴がある人、風しんにかかったことがある人を除きます。詳しくは、菊池保健所におたずねください。

風しん予防接種費用を助成します

風しん抗体検査の結果、予防接種が必要と判断された人に対し、医療機関で受けた予防接種費用の一部を助成します。

対象者　本市に住民登録している人で、次の要件のいずれかを満たす人。（妊娠中の女性・妊娠している可能性のある女性を除く）

▼熊本県風しん抗体検査で予防接種が必要と判断された人▼妊娠を希望している女性で、過去の風しん抗体価でHI抗体価が16倍以下またはEIA抗体価が8・0未満の人

詳しくは健康推進課健康推進係までお問い合わせください。

献血にご協力ください

とき　6月12日㈮
午前9時30分～11時30分
午後0時45分～4時
ところ　泗水総合支所
内容　400ミリリットル献血

薬を飲んでいる人でも献血できる場合があります。会場で医師が判断しますのでご相談ください。皆さんのご協力をよろしくお願いします。

献血の安全性向上のため、運転免許証やパスポートなどの身分証による本人確認をお願いしています。献血カードをお持ちの人は一緒にお持ちください。

HIV検査目的の献血はお断りしています

HIV検査は菊池保健所（☎0968(25)4138）で行ってください。無料・匿名で検査を受けることができます。

歯ッピーキッズ

3歳児健診時「むし歯なし」の子

4月10日・17日の歯科健診の結果で、むし歯がなかった子どもを紹介します。（敬称略）

永田慎（菊）　栄町
松永明莉（菊）　袈裟尾
渋谷廉（菊）　高野瀬
川越なな（菊）　高野瀬
坂口結心（菊）　大琳寺
田中愛乃（菊）　中西寺
前田統和（菊）　北宮
末吉晃大（菊）　北宮
永田蓮香（菊）　北原
岡本侑汰（菊）　木柑子
渡邉なほ（菊）　立石
今田宗大郎（七）　元村
中嶋大晴（七）　高田
岩根響花（旭）　岩本
吉村華音（旭）　北桜ヶ水
水上樹奈（旭）　津留
坂本ゆえ（旭）　川下
岩根唯都（旭）　岩本住宅
中川煌斗（旭）　あさひが丘住宅
緒方心春（週）　久米二
佐々木杏里（週）　桜山三
山下蒼介（週）　桜山三
横田空耶（週）　朝日団地
菊川ひなた（週）　富の原中央
高村陸（週）　富の原東
松田龍祈（週）　北原団地

※行政区は健診日時点。

むし歯を予防するためには、①むし歯菌を減らすための毎日の仕上げみがき②甘いものを減らしたおやつの工夫③歯の質を強くするための定期的なフッ化物塗布が重要です。これからも、家族ぐるみでむし歯予防に取り組み、健康な歯を保ちましょう。

平成25年度
健康づくり標語 優秀賞

いつまでも自分自身の歯で食べよう

旭志小6年（当時）
安武明莉（やすたけあかり）さん