

# 妊娠中のママと家族の 歯と口の健康づくり

妊娠中に、歯科医院で歯や歯肉をチェックしましょう！

区の「妊婦歯科健診」は、  
妊娠中 1回無料で受けられます。

◆受診方法◆

指定歯科医療機関一覧にある歯科医院に  
予約の上、受診券と母子健康手帳を持って  
受診してください。

安定期(16~28週頃)の受診がおすすめです。

 妊娠中に一度は歯の健康チェック!

妊娠中に  
歯科健診が **1回無料** で  
受けられます

 問合せ データヘルス推進課 多世代健康データ連携担当  
足立区 電話 03(3880)5601 FAX 03(3880)5602 受診券は3枚目  足立区の指定歯科医療機関に  
電話で予約!

受診券は、母子健康手帳交付時にお渡ししている『母と子の健康バッグ』に入っています♪

## 妊娠中からはじめる赤ちゃんのむし歯予防

生まれたばかりの赤ちゃんの口の中に  
むし歯菌はいません。だ液を介してまわりの  
大人から赤ちゃんの口うつるといわれています。

ママのむし歯菌を減らすことは、赤ちゃん  
のむし歯予防につながります。



妊娠中の『歯と口のQ & A』は  
こちらをご覧ください



健診を受けて早めの予防&治療！

パパやご家族も  
歯科健診を受けましょう 

足立区成人歯科健診 をご利用ください



対象の方には6月下旬頃、  
緑色の封筒で受診券が  
郵送されます(予定)。

対象年齢の方は、年1回無料で歯科健診が  
受けられます。

20歳・25歳・30歳・35歳・40歳・  
45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳(年度末年齢)

妊娠中のお口ケアや赤ちゃんの歯のことは、裏面をご覧ください→



## 妊娠中のお口ケアのポイント♪

妊娠中は、つわりやホルモンの変化を受けてむし歯や歯周病にかかりやすくなります。歯肉の腫れや出血は歯周病のサインです！お口ケアのポイントをおさえてお手入れしましょう。

### 1 歯と歯肉の境目のみがき方

**毛先を境目に当てて“こきざみ”に動かしましょう**



おススメ！

ヘッドの小さい歯ブラシは、奥歯にも当てやすい！



つわりで歯みがきができないときは、体調の良い時間帯にみがきましょう。

### 2 歯と歯の間のお手入れ

**“歯間清掃具”を使ってプラークを落としましょう**



フロス

入れる時は  
ていねいに



歯間ブラシ

自分に合った歯間清掃具を使用しましょう。

### 成人向け個別歯みがき相談『さわやかブラッシング』【予約制・無料】実施中

自分に合った歯ブラシや歯間清掃具の使い方体験ができます。

下記の保健センター等にお問合せください。



## 赤ちゃんのお口ケアのポイント♪

生後7～8か月頃、下の前歯が生えはじめます。※生える時期や順番は個人差があります

### むし歯予防のポイント♪

- 1 お口のまわりを優しく触ってあげましょう
- 2 母乳やミルク以外の水分補給は麦茶か白湯さゆにしましょう



◆足立区では、9か月～1歳2か月のお子さんと保護者の方を対象に教室を実施しています。ぜひ、ご参加ください。



### 『こんにち歯ひろば』【予約制・無料】

【内容】親子歯科健診、歯みがきのはじめ方体験 等  
9か月頃、ご案内を送付します。



あだち こんにち歯ひろば

### お問合せ・ご相談は、保健センター等の歯科衛生士へ

- 江北保健センター 03-3896-4011
- 千住保健センター 03-6806-2167
- 竹の塚保健センター 03-3855-5082
- 中央本町地域・保健総合支援課 03-3880-5354
- 東部保健センター 03-3606-4171