

生まれてくる子どもの健康を守るためにも 歯科健康診査を受けましょう



妊娠中は、ホルモン量の変化やつわりにより歯みがきが不十分になるだけでなく、嗜好品、間食のとり方、姿勢や睡眠の変化など多くの理由により歯周病や虫歯になりやすくなります。

歯周病に罹患した妊婦は、そうでない妊婦に比べて早産、低体重児出産リスクが7.5倍も高まるという報告があり、妊娠中から歯周病や虫歯などの口腔内のチェックと予防のための正しい知識をもつことが、生まれてくる子どものためには大切です！

ぜひ、この機会に歯科健康診査を受けましょう。

- | | |
|--------|-----------------------------------------------------------------------|
| 【受診時期】 | なるべく、体調のよい時に早めに受けましょう。 |
| 【受診場所】 | 下記の市内指定歯科医療機関 |
| 【持ち物】 | ①妊婦歯科健康診査受診票（太枠内を記入してください） ②母子健康手帳 ③健康保険証 ④健診料（受診者自己負担額）500円 |

【妊婦歯科健康診査指定医療機関】 ☆事前に予約をしてください 2019年4月現在

| 医療機関名 | 連絡先 | 医療機関名 | 連絡先 |
|------------|--------------|---------------|-------------|
| 稲場歯科医院 | 文化町 22-0243 | ふれんど歯科クリニック | 住吉 23-5888 |
| 江口おくがわ歯科医院 | 江口 22-2607 | ほんごう歯科診療室 | 本江 32-5585 |
| 奥川歯科医院 | 金浦町 22-0090 | みたむら歯科医院 | 吉島 23-0477 |
| 小熊歯科医院 | 村木町 24-6567 | みのう医科歯科クリニック | 北鬼江 22-0500 |
| 奥村歯科医院 | 吉島 24-5757 | 森本歯科医院 | 本町 22-8400 |
| 加積野歯科医院 | 吉島 22-1108 | やまざき歯科クリニック | 本江 22-8971 |
| 河内歯科医院 | 下村木町 23-1733 | 米田歯科医院 | 本江 23-0600 |
| 谷川歯科医院 | 上村木 24-3540 | 米山歯科クリニック | 新宿 24-7811 |
| 寺崎歯科医院 | 上口 22-3619 | リプラスデンタルクリニック | 上村木 33-4618 |
| 羽田歯科医院 | 上村木 32-5507 | | |

～食生活をはじめとする生活習慣は、子どもの育ちにも関係します～



おなかの赤ちゃんの歯胚（歯の元となる細胞の塊）が作られ始められるのは、妊娠7週目頃からです。妊娠5か月頃には永久歯の歯胚が完成します。

また、歯だけでなく、赤ちゃんの成長は、お母さんの栄養状態に左右されます。妊娠中からバランスの取れた食事を心がけ、よく噛んで食べましょう。

疲労やストレスは、免疫力だけでなく、唾液の分泌も低下させます。疲労やストレスをためず、質のよい睡眠で免疫力を高め、歯周病菌や虫歯菌の働きを抑えましょう。

たばこは、おなかの赤ちゃんによくないだけでなく、歯周病の進行を早めます。妊娠中に、ご自身だけでなく、ご家族も禁煙しませんか？