

あなたのお口は健康ですか？

妊娠中は女性ホルモンの関係で 歯ぐきも腫れやすく 歯周病にかかりやすくなっています

歯周病セルフチェック！！ 当てはまるものにチェックしてみてください。



西宮市食育・健康づくりマスコット
みやちゃん

- 歯みがきが充分できない
- 歯みがきをすると歯ぐきから血が出る
- ここ何年も歯科医院で歯のクリーニングをしていない
- 口臭が気になる
- 歯ぐきに赤く腫れた部分がある
- 歯が浮いたような感じがする

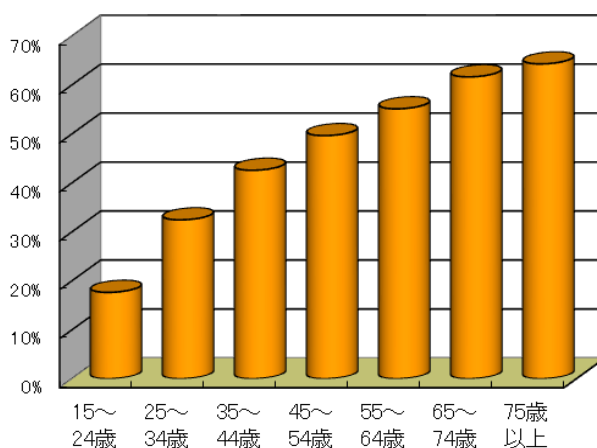
*症状がひとつでもある人は 歯周病かもしれません。

歯周病とは・・・

歯を支えている骨（歯槽骨）や歯ぐきの病気



歯垢（プラーク）や歯石が原因で炎症を起こし、歯ぐきが腫れ、出血が起こります。さらに進行すれば、歯を支えている歯槽骨が破壊されて、歯を失ってしまう病気です。喫煙や糖尿病などとも関連性があります。



年齢別 歯周ポケット(4mm 以上)を有する人の割合 (平成 28 年歯科疾患実態調査より)

年齢と共に歯周病の人が増加しています。

歯周病は気づかぬうちに進行し、早産や低出生体重児の産まれるリスクが高くなります。

→予防方法は裏面へ

マイナス1歳*からのむし歯予防を♪♪

※おなかにいる時が

「マイナス1歳」☆

妊娠中は女性ホルモンの関係で 口の中が酸性に傾きむし歯にもなりやすい環境となります

☆ 歯科衛生士のオススメ ☆

予防の基本の**き** 歯垢（歯の汚れ）をためない、増やさない



最大の予防方法は 毎日の 口腔ケア♪

ポイント① 歯みがきする時は…

軽い力で小刻みに

えんぴつ持ち
でね☆



ポイント② ぐんっ！と細菌が減ります

清掃補助用具（フロス等）の活用

ポイント③ 自分では難しいところは…

プロにおまかせ 歯科医院で待ってます♪

バランスのいい食事を摂ることや、生活リズムを整えることも歯周病予防には大切です☆

?? 定期健診は何をしてもらえるの ??

むし歯・歯周病のチェック、歯のクリーニング、
歯みがき方法の指導（清掃補助用具の使用法の説明含む）、フッ化物塗布など

《上手に使ってみましょう》

♪ マウスウォッシュ

※ボトルの裏の表示で確認してね
薬用効果を求めるなら医薬部外品を

♪ キシリトール入りガム

歯磨きができないときにはおすすめです

妊婦歯科検診でお口の
環境を整え
赤ちゃんのむし歯予防
に繋げましょう



お口の病気（むし歯・歯周病）は予防・早期発見・早期治療が大切です！

この機会に 家族そろって 歯科医院で歯の健康チェックを受けましょう☆

《担当》 西宮市保健所 地域保健課 0798-42-6630
《お口の相談》 西宮市保健所 健康増進課 0798-26-3667