



# 赤ちゃんの8020は… お母さんのおなかの中から始まっています！

## 妊娠中の歯周病・むし歯に要注意！



妊娠すると、女性ホルモンの変化により歯周病が起こりやすくなります。

歯周病が悪化すると**早産・低体重児出産（※）**の頻度が高まる可能性が報告されています。また、つわりのために歯みがきが不十分になったり、食生活の変化によりむし歯も増えやすくなります。

赤ちゃんはむし歯菌を持たずに生まれてきます。そばにいる人の唾液を介して移（うつ）るのです。赤ちゃんにむし歯菌を移（うつ）さないために、家族全員のお口をきれいに保ちましょう。

**お母さんや家族のお口の健康が赤ちゃんの健やかな成長につながります。**

※早産・低体重児出産とは・・・

妊娠37週未満で、生まれた時の体重が2500グラム未満の出産をいいます。



## ☆妊娠がわかったら、かかりつけ歯科医に診てもらいましょう！

### 妊娠中の口の中の変化をセルフチェック！

- |                                      |   |
|--------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 歯をみがくと血が出る  | <input type="checkbox"/> 歯肉が腫れたり、ムズムズ感がある |
| <input type="checkbox"/> つわりで歯がみがけない | <input type="checkbox"/> 甘いおやつが増えた        |
| <input type="checkbox"/> 口の中がネバネバする  | <input type="checkbox"/> 口臭が気になる          |



### かかりつけ歯科医でお口の健康管理を！

- ① 妊娠していることを伝えましょう。
- ② 母子健康手帳を忘れずに提示し、お口の状態を記録してもらいましょう。
- ③ 産婦人科医から歯科治療・薬に関して注意を受けていることがあれば必ず伝えましょう。



※ “8020” は “ハチ・マル・ニイ・マル” と読み、「8020 運動」とは “80 歳になっても 20 本以上の自分の歯を保とう” という運動です。

※ 健診は自己負担です。費用については、各歯科医院にお問い合わせください。

市内歯科医療機関のお探しは。。

インターネットでは

横浜市歯科診療所

検索

横浜市健康福祉局のホームページへ！

横浜市が作成する医療機関名簿や医療関係団体や公共機関等が電話やインターネットで提供している医科診療所・歯科診療所情報をご紹介します。市内の医療機関（病院・一般診療所・歯科診療所）を掲載しています。..

HPアドレス <http://www.city.yokohama.jp/me/kenkou/iryumeibo/iryumeibo.html>

横浜市歯科医師会

検索

横浜歯科医師会のホームページへ！

横浜市歯科医師会会員の診療所が区別に掲載されています。

HPアドレス <http://www.yokoshi.net/>

電話

各区福祉保健センターこども家庭支援課にお問い合わせください。お問い合わせ先は、母子健康手帳をご参照ください。

## 赤ちゃんを迎える準備として禁煙してみませんか？



タバコを吸うと...

おなかの中への影響は？



\*ママ(妊婦さん)が吸うと

- 低出生体重児（2500g未満）が生まれやすくなります。
- 先天異常（口唇・口蓋裂、先天性心疾患等）が起こる可能性が高くなります。
- 妊娠・分娩合併症の危険性が高まります。
- 流産・早産の危険性が高まります。
- 胎盤早期剥離、前置胎盤等の危険性が高くなります。



\*ママの前でパパが吸うと

生まれてくる子どもの体重が軽くなることが報告されています。



タバコを吸うと...

赤ちゃんへの影響は？



タバコの煙にはなんと200種類以上の有害物質が含まれています。親や周りの大人がタバコを吸うと吸っている人だけでなく、子どもも病気にかかりやすくなります。



副流煙

タバコから出てくる煙や吐き出された煙を吸わされることを受動喫煙と言います



こんな病気になりやすい！

- 赤ちゃんが突然死んでしまう病気（乳幼児突然死症候群）  
一両親とも喫煙する 4.7倍  
親の一人が喫煙する 1.6倍
- 肺炎や気管支炎・・・ 1.5～2.5倍
- 気管支喘息・・・ 1.5倍
- 中耳炎・・・ 1.2～1.6倍

(厚生省心身障害研究1998)

他にも子どもの身体発育に悪影響がでたり、歯ぐきに黒ずみが出やすくなったりします。



母乳栄養にも悪影響があります

