

# 妊娠中から始める赤ちゃんのむし歯予防

妊娠期の歯や口の健康状態は、赤ちゃんの出生後の発育やむし歯リスクにも影響します。定期的な歯科健診の受診や適切な口腔ケアなど、今できることから始めましょう。

**▼妊娠中にみられやすい歯やお口の問題と対応**  
**▼妊娠中は虫歯や歯周病のリスクが高まります**  
 妊娠によって女性ホルモンが急激に増加すると、それに伴い歯周病の原因となる病原菌が増殖しやすくなるとされています。また、妊娠中は唾の粘性が高まることで口腔の自浄性が低下し、結果として歯肉の炎症や出血が起こりやすくなります。さらに、歯周病が重症化すると、早産や破水、低体重児の出産につながるリスクが高まること知られています。

**▼妊娠中のお口のケア**  
 歯みがきがつらいと感じる場合には、こまめにブクブクうがいをするのが効果的です。食後に限らず、一日の中で体調がよい時間にリラックサしてみがくようにしましょう。また、歯ブラシはヘッドが小さく薄いものを選ぶと、細かい部分まで磨きやすくなります。歯みがき粉は、香りや味が控えて泡立ちが少なめのものがおすすめです。さらにキシリトールを含むガムを活用すれば、歯を強化する助け

になります。過剰に摂取するとおなかかゆるくなることがあるので注意が必要です。

**▼妊娠中の歯科受診**  
 妊娠届提出の際に交付している歯周病検診受診券を利用して、体調のよい時になるべく早めに受診しましょう。妊娠中に歯科治療が必要になった場合は、安定しやすい妊娠中期の受診がおすすめです。その際には、産婦人科医から注意を受けていることを、必ず歯科医師に伝えるようにしてください。また、出産後は育児に忙しく、治療に時間を割くことが難しくなります。なるべく妊娠中に治療しましょう。

**▼マイナスイーストからの虫歯予防**  
 赤ちゃんの歯が生えてくるのは、生後6か月頃からです。歯が生えたら、歯磨きをしっかりとすることや、お菓子をあまり与えないことなど、保護者の方々は日々努力されています。

むし歯になる主な原因は、様々な菌によるものですが、その中でも代表的な菌がミュータンス菌です。ミュータンス菌は口内で食べかすなどを栄養源とし、それを分解する過程で強い酸を生成します。この酸が歯を溶かし、むし歯の原因となります。生まれたばかりの赤ちゃんの口の中には、ミュータンス菌は存在していませんが、家族の唾液を介して後天的に赤ちゃんに感染します。さらに、家族が持っているミュータンス菌の数が多ければ、赤ちゃんの口内でもミュータンス菌が増え、むし歯のリスクが高くなると言われています。そのため、むし歯予防は「マイナスイースト」が重要です。

妊娠中や産後に身近な家族がしっかりと口内のケアを行い、その状態で赤ちゃんにスキンシップを取るよう心掛きましょう。

**桜川市妊婦歯科検診**  
 妊婦と赤ちゃんの歯の健康を守るため、妊婦を対象に歯科検診を実施しています。詳細は、市ホームページでご確認ください。



## ウォーキング教室

運動をしている方も、これから始める方も、効果的なウォーキング方法を学びませんか。ご参加お待ちしております。ウォーキング後には、桜川市食生活改善推進員より「野菜たっぷり豚汁」の試食があります。

- 日時/11月20日(木) 10時~11時30分
- 場所/大和駅北公園
- 講師/畑 雅裕氏(健康運動指導士)
- 申込方法/①インターネットで予約  
②健康推進課に電話(☎0296-75-3159直通)



## 大腸がん検診

大腸がん検診を予約なしで受診できます。下記の回収日に検体を健康推進課(岩瀬庁舎)へ提出してください。採便は提出日の6日前から可能です。

- 回収日時/11月21日(金)、12月19日(金)、令和8年1月23日(金)、2月27日(金) 8時30分~12時
- 対象/40歳以上の方
- 自己負担金/500円
- その他/採便容器がない方は健康推進課(岩瀬庁舎)、総合窓口課(大和庁舎・真壁庁舎)で配布しています。また、採便後の容器は冷暗所で保管してください。

## 各種相談(要予約)

子育て相談(精神保健福祉士による個別相談・1人1時間程度)		
日時	11月12日(水) ①10時~ ②11時~	会場 岩瀬福祉センター
総合健康相談		
日時	11月14(金)、28日(金) 10時~11時30分	会場 乳幼児相談...こども家庭センターさくらっこ 上記以外...岩瀬庁舎

## 休日当番医 診療時間/9時~12時、13時~16時 受付時間/9時~11時30分、13時~15時30分

診療日	医療機関名	住所	連絡先
11月2日(日)	阿部田医院	真壁町亀熊 123-1	☎0296-55-0305
11月3日(月)	鍋木クリニック	加茂部 4-1	☎0296-76-3131
11月9日(日)	けんせいクリニック	岩瀬 207-1	☎0296-71-8111
11月16日(日)	吉原医院	明日香 2-31	☎0296-75-1177
11月23日(日)	田崎内科医院	真壁町田 268-6	☎0296-55-2511
11月24日(月)	大和クリニック	大国玉 2513-12	☎0296-58-7788
11月30日(日)	なかはら整形外科医院	真壁町飯塚 496-1	☎0296-23-9955

安心と笑顔を未来へつなぐ  
**稲川優子税理士事務所**  
 桜川市西飯岡475-2  
 ☎0296-73-6363  
 E-mail ina-tax.ceo@tkcnf.or.jp

認定子ども園真壁保育園  
**子育て支援センター**  
 桜川市真壁町山尾783  
 ☎0296-48-6604 未就園児親子対象(祖父母可)

未来に、社会に、必要とされる印刷を  
**デジタル印刷**  
 オリジナルカラーで作成します  
 株式会社 デジタル印刷  
 Digital Print Co.Ltd.  
 事務所・工場 ☎0296-54-2626  
 つくば事務所 ☎029-877-1331  
 URL https://digi-pri.com

糖尿病専門医・内分泌代謝科専門医  
**県西糖尿病内分泌内科クリニック**  
 院長 榎田 武史

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:30-12:30	○	○	○	○	○	14:00まで
午後 14:30-18:30	/	○	○	/	○	日・祝休診

筑西市成田678番地(筑西警察署斜め向かい) 電話:0296-48-9609  
 予約制のためお電話でのご予約をお願い致します