

品川区の歯科保健事業のご案内

お子さん



4カ月頃

乳児健康診査

- むし歯予防のお話
(各保健センター)

0歳～1歳頃

むし歯撃退教室

- お話と実習
(各児童センター)

1歳6カ月頃

1歳6カ月児健康診査

- 歯科健診と歯みがきレッスン
(各保健センター)

2歳頃

2歳児歯科健康診査

- 歯科健診、個別相談
(各保健センター)

2歳頃

歯科予防処置

- フッ化物塗布 ※有料
(各保健センター)

3歳頃

3歳児健康診査

- 歯科健診と個別相談
(各保健センター)



ママ

妊娠中

妊婦歯科健康診査

- …妊娠中1回
(品川区契約医療機関)

妊娠中

マタニティクラス

- …予約制
(各保健センター)

出産後

産婦歯科健康診査

- …出産後1年以内に1回
(品川区契約医療機関)

20～70歳（5歳毎）

成人歯科健康診査

- 歯科健診と歯科保健指導
(品川区契約医療機関)

76～80歳（毎年）

後期高齢者歯科健康診査

- 口腔内診査、口腔機能評価、
フレイル評価
(品川区契約医療機関)



妊娠おめでとうございます

プレママのお口のケア

妊娠中のお口の変化、知っていますか？

ホルモンバランスの乱れにより起こるお口の変化や生活習慣の変化は、むし歯や歯周病・全身疾患にも影響があります。

つわり・^{おそ}悪阻により
歯みがきが
できない

食事や間食回数の
増加

唾液がネバネバする
唾液分泌量の減少

歯肉の
腫れ・出血

むし歯や歯周病、^{さんしょくしょう}酸蝕症(※)にかかりやすい

※女性ホルモン等によるつわりの影響で胃からの逆流物、胃酸等の酸により歯が溶け出す症状

歯周病菌は「**早産・低体重児出産**」の要因になります。

・むし歯を引き起こす細菌は、唾液を介して生まれた赤ちゃんへ伝播するといわれていますので今からの予防が大事です。

品川区妊婦歯科健診
品川区産婦歯科健診
(無料)



妊娠中

+



出産後1年以内(※)

計2回

(※子どもの1歳の誕生日前日まで)

- ※妊娠中期（妊娠5～7ヵ月）にお受けすることをおすすめします。
- ※妊婦歯科健康診査および産婦歯科健康診査の受診券は、妊娠届出時にお渡ししている親子の保健バッグ内、「妊婦健康診査のご案内」冊子に同封しています。
- ※成人歯科健診対象の方は、併用も可能。

歯科健診を受けて健康なお口で出産を迎えましょう！

赤ちゃんの歯とお口のQ&A

Q 赤ちゃんの歯はいつから作られますか？



A

妊娠7週頃から乳歯の芽(歯胚)ができて始めます。妊娠4カ月の後半ごろから歯胚にカルシウムやリンが沈着して石灰化が始まります。永久歯は生まれたところから石灰化が始まります。

Q むし歯菌は赤ちゃんにうつりますか？



A

むし歯菌(ミュータンス菌など)は生まれたばかりの赤ちゃんのお口には存在しません。周りの大人の唾液をとおして、赤ちゃんに伝播します。そのため、周囲の大人は日々の歯みがきを丁寧に、定期的に歯科健診を受け、お口中を健康に保ちましょう。

Q 子どもの歯並びが心配です



A

歯並びを決める要因には、遺伝的要因や環境的要因があります。奥歯が生えてかみ合わせが安定しないと正確な診断ができませんので定期的な健診で歯並びの経過を見ていきましょう。

お子さんをむし歯にしないために…

乳歯はむし歯になりやすい

乳歯は永久歯に比べて歯の表面にあるエナメル質が薄いです。むし歯になりやすく、進行しやすいので毎日のケアが大切です。



家族でかかりつけ歯科医をつくりましょう

毎日の歯みがきに加えて定期的な歯科健診やクリーニングをすることで、口の中の細菌の数が減少します。お子さんのむし歯リスクを減らしましょう。

おやつは上手にとりましょう

- ・1回に食べる量を決めましょう
- ・食べる時間を決めましょう
- ・甘いものではなく食事に近いものを選ぶとGOOD
- ・甘い食べ物の時は、甘くない飲み物を選びましょう



妊娠中の歯みがきのポイント

歯ブラシ



ヘッド(植毛部分)が小さいものがおすすめです。

歯磨剤

香料・味が強いものを避け、好みの香りのものにしましょう。

歯みがきの姿勢

唾液がのどに流れると気持ち悪くなりやすいです。洗面所の前で下を向きみがいてみましょう。



デンタルフロス



のこぎりをひくように前後させ、歯と歯の間にゆっくり入れましょう。

みがくタイミング

毎食後にみがくのが基本ですが、難しい場合は夕食後から就寝前の間の調子のよい時間にみがきましょう。

特定保健用食品のガム(キシリトール等)

ガムをかむことで唾液量が増え、お口の環境もよくなります。

マウスウォッシュ

殺菌効果があるものもあります。歯みがきが難しいときはこまめにうがいをしましょう。



赤ちゃんの歯を丈夫にする栄養素

栄養バランスの良い食事が赤ちゃんの歯を強くします。歯の栄養にはカルシウムだけでなく、たんぱく質、リン、ビタミンA・C・Dの栄養素を含む食品をバランスよくとることが大切です。

歯の基礎を作るたんぱく質

肉、魚、卵、大豆製品



歯の石灰化を助けるカルシウム

牛乳・乳製品、豆腐、ひじき、小松菜

リン

肉・魚介類・卵など、たんぱく質を多く含むものに含まれています



歯のエナメル質の土台ビタミンA

豚肉、レバー、ほうれん草、にんじん



象牙質の土台ビタミンC

ほうれん草、みかん、さつまいも



カルシウムとリンの代謝や石灰化の調節ビタミンD

さんま、鮭、かじき、キノコ

