

# お口のお話



# 本日の内容

- ◆ RDテストをしてみましよう
- ◆ 妊娠中のお口の中は？
- ◆ 自分でできる口腔ケア
- ◆ 赤ちゃんのお口の中は？
- ◆ 赤ちゃんの歯を守るために……



# RDテストをしてみましよう

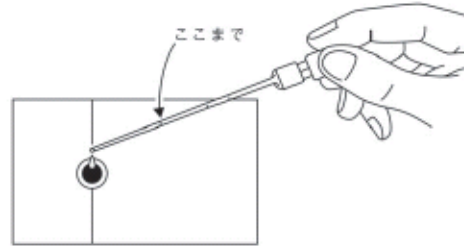
RDテストとは…

お口の中のむし歯の原因菌  
の数を調べるテストです



# RDテストの方法

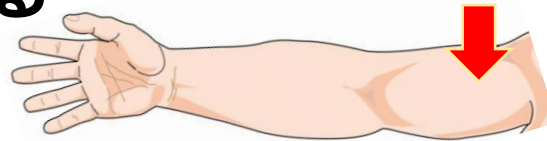
- ① 唾液をスポイトに採る（できるだけ数箇所から採取）
- ② 青いディスクに乾いた所がないよう、湿る程度に唾液を染み込ませる



- ③ 黄色い裏紙を半分はがし、円形のシール状にする



- ④ 上腕部に貼り付ける



- ⑤ 15分かけて、体温で培養する
- ⑥ 15分後に判定をする

# 妊娠中のお口の中は？



# 妊娠中のお口の中は？

ものすごく  
歯周病に  
なりやすい!!

歯周病の進行は、  
早産や低体重児出産のリスク  
になってしまいます。

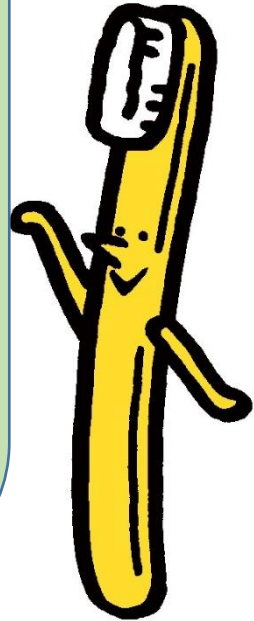


# 自分でできる口腔ケア



悪阻がひどい時は・・・

- ① 症状が軽い時にみかく
- ② ヘッドの小さい歯ブラシを使う
- ③ 歯みがき剤を使用しない
- ④ 食後、フッ化物入りの洗口剤で強めにブクブクうがいをして食べかすを最小限にする



試してみてください自分に合ったケアをしてみましょう!

# 自分でできる口腔ケア



余裕が出てきたら・・・

- ① 歯間ブラシ・デンタルフロスで  
歯間部のケア
- ② 鏡を見ながらブラッシング

渇きやすい口の中を潤すために

- ・こまめな水分補給
  - ・ガム(ノンシュガー)を噛む
- 等も効果的です♪

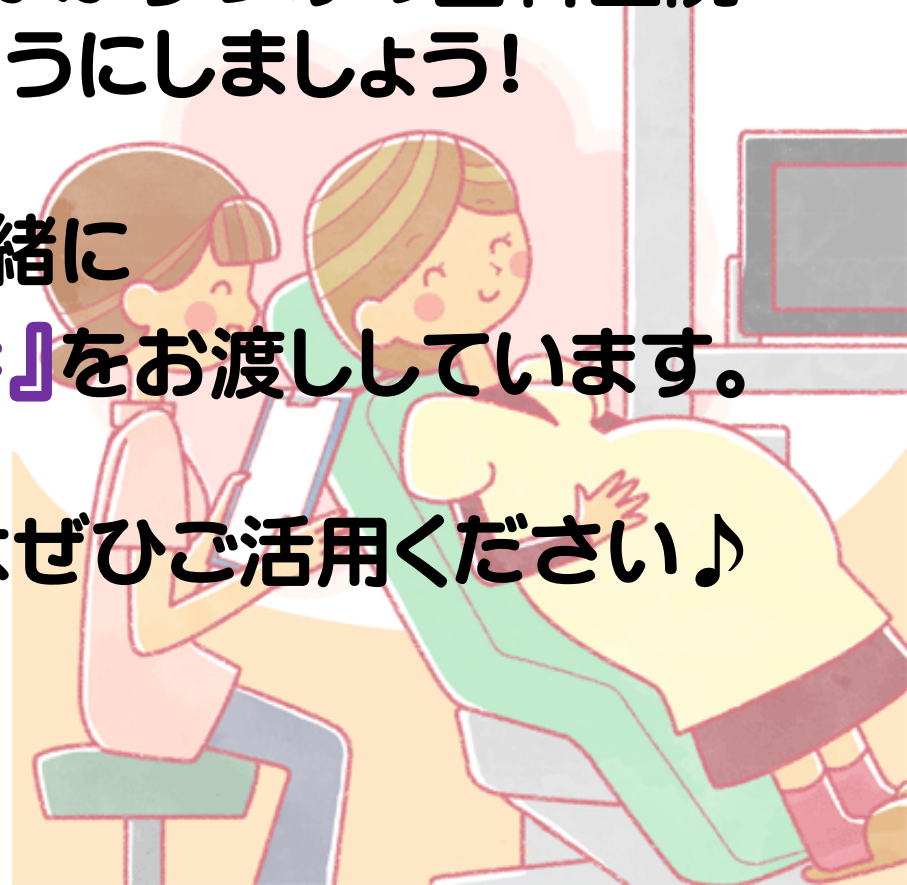


# 妊娠が分かったら歯医者さんへ

妊娠中は口腔内環境が悪化しやすい時期です。  
体調が落ち着いていれば、かかりつけの歯科医院  
で定期的なケアを受けるようにしましょう！

町田市では、母子手帳と一緒に  
『妊婦無料クーポン券』をお渡ししています。

まだ利用されていない方はぜひご活用ください♪



# 赤ちゃんの周りの方も 歯と口を健康に保ちましょう!

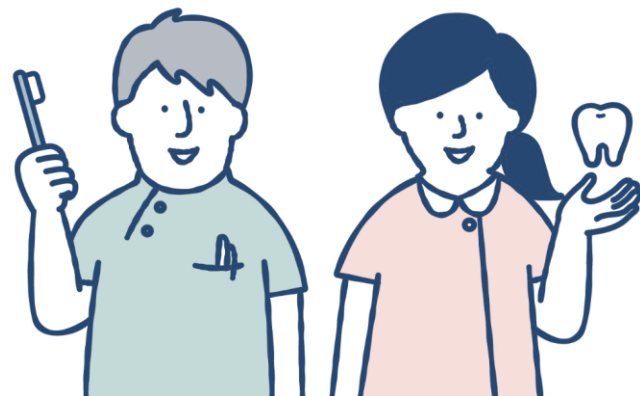
生まれたばかりの赤ちゃんのお口の中には  
細菌がいません。

赤ちゃんが周りの大人と接するうちに、大人の  
むし歯菌や歯周病菌に感染してしまいます…。

## 【町田市の歯科健診】

18～70歳の方はこちら→  
「**歯科口腔健康診査**」

71歳～の方はこちら→  
「**高齢者歯科口腔機能健**」



赤ちゃんの  
お口のお話



# 歯が作られる時期と生える時期

	乳歯	永久歯
作られる時期	胎生7週頃	胎生14~16週頃
生える時期	平均6~7ヶ月	5~6歳頃
生え始める場所	下の前歯	第一大臼歯



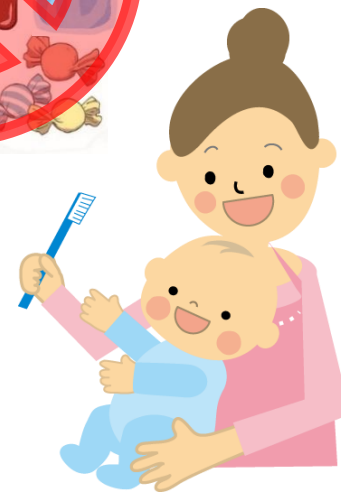
上記の時期・場所は平均です。  
非常に個人差が大きいため、  
目安として参考にしてください♪

# お子さんの歯を守るために

- ジュースやイオン飲料、お菓子などの甘い飲食物はできるだけ減らしましょう



- 歯みがきの習慣をつけましょう



- フッ素を利用しましょう

- 3歳頃までにかかりつけの  
歯科医院をつくりましょう



# 歯が生える前のお手入れ

☆お口まわりは敏感です。

歯ブラシの受け入れを良くするために、

清潔な手で、**頬やお口まわりを触ってあげましょう。**



☆赤ちゃんのお口に指を入れてみましょう。

ママやパパは赤ちゃんのお口の中を触る練習を

赤ちゃんはお口の中を触られる練習を

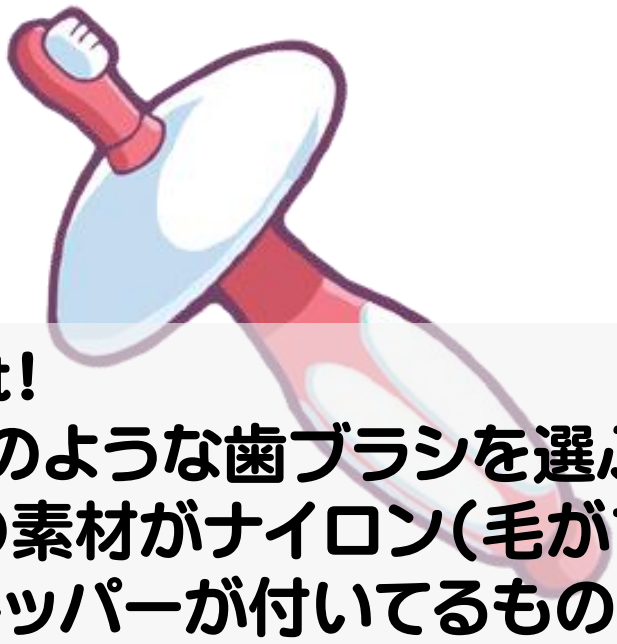
しましょう。



**楽しい声掛け**をしながらお口のお手入れをしましょう。

# 1本目の乳歯が出てきたら、 歯ブラシ慣れを開始!

離乳食後のお片付けの間に  
10~20秒持たせておく。  
片付けとともに回収してOK!



## Point!

- 以下のような歯ブラシを選ぶと良いです。
- 毛の素材がナイロン(毛がブラシ状)のもの
  - ストッパーが付いているもの
  - 柄が大きく短いもの



# 赤ちゃん用歯ブラシ

リング状



ストッパーつき



# 仕上げみがき用歯ブラシ



# 1日1回お口チェックの時間を!

夜ごはんの後にお口の中を見る時間をつくる。



## Point!

- 仰向けで行う。
- 眠くなってから行くと嫌がりが強くなるので、機嫌が良いうちに!
- 初めは短い時間で。

笑顔で、楽しい雰囲気でお口チェックをしましょう。

# 町田市の幼児歯科健康診査

- 1歳6カ月児歯科健康診査  
希望者にフッ素塗布
- 2歳児歯科健康診査  
希望者にフッ素塗布
- 3歳児歯科健康診査



また、乳幼児・母性相談でも歯やお口に関する  
相談を承っています！  
お気軽にご利用ください。



# ホームページのご紹介

以下の団体より、歯科に関する情報をまとめたサイトが出ています。

妊娠中の歯科治療に関することや、子どもの歯のこと等が分かりやすく掲載されていますので、利用してみてください♪



日本歯科医師会  
「テーマパーク8020」



日本小児歯科学会  
「子どもたちの口と歯の質問箱」