



歯医者さんに聞いてみよう！！

～ 第3回 妊婦さんのお口について～

(最終回)



保健福祉課で実施している母親教室では様々な質問があげられます。

その中で質問の多かったものを紹介します。

質問にお答えいただいたのは、日高町立日高歯科診療所 中本政美先生です。

もっと詳しく聞いてみたい方は町で行っている子どもの健診、フッ素（よいこクラブ）、母親教室等で歯科衛生士に相談できます。

また、町内の歯科医院では無料歯科相談を行っておりますので、お近くの歯科医院へご相談ください。

Q 妊娠中はいつまで歯科受診して良いのでしょうか。

A 一般的には妊娠安定期（4～7か月）が良いとされていますが、歯科治療は母体の容態が大きなポイントとなるので、まずはかかりつけの産婦人科との先生に相談してから歯科医院を受診することをお勧めします。

Q 歯周病になると早産などのリスクがあると聞いたが本当でしょうか。

A 最近の研究ではそのようなことがいわれています。早産は喫煙との関連も指摘されています。歯周病だけではないと考えられますが、喫煙者の歯周病罹患率も高いことから、安心して出産をするために、お口の健康を普段からしっかりと考えることが良いと思います。

Q 歯並び、反対咬合は遺伝するのでしょうか。

A 歯並びは、遺伝因子を含んでいます。親や兄弟に何らかの問題があればそのリスクは高くなります。しかし近年は、子どもの顎(あご)の発達が弱く、小顔傾向が強いので、顎(あご)の大きさと歯の大きさの不調和により歯並びが悪くなることも多いようです。また、虫歯を放置して歯並びが悪くなることもありますので、気をつけましょう。

Q 歯みがきすると吐き気がします。どうしたら良いのでしょうか。

A 歯ブラシを小さめのものを使用することから初めてみてください。歯ブラシも大きく動かすのではなく小さく振動させるように磨きましょう。また、鏡を見ながら歯ブラシを当てて磨くと吐き気が若干おさまることがあります。また、アデノイド等の鼻の病気で口呼吸している場合にも同じような症状がでることもありますので、耳鼻科の受診をお勧めします。

日高地区 運動教室 のご案内

日高地区では今年も、介護予防はもとより、楽しい健康づくりを目的に運動教室を開催します。昨年は32名の方が参加され、半年間心地よい汗を流しました。

参加した皆様からは、毎日体重計に乗るようになった、歩行が楽になった、誰とでも話ができるようになった等々、これからも毎年やってほしいという声がとても多く聞かれました。

はつらつ笑顔、元気な暮らし を合言葉に大勢の方の参加をお待ちしています。

日 時 平成22年9月15日から平成23年3月16日の毎週水曜日
10:00～11:30 (年末年始、祝日を除き全24回予定)

場 所 サンポッケ 大会議室

対象者 おおむね65歳以上の方

講 師 溪仁会円山クリニック 健康運動指導士

内 容 ストレッチ 筋力トレーニング リズム運動 栄養指導 歯科指導など

費 用 保険料(初回のみ) 65歳以上820円 65歳未満1,620円

持ち物 運動靴 水分補給用飲み物

申込先 日高総合支所 住民生活課

TEL 01457- 6-3173 へ9月1日(水)までにご連絡ください。

