

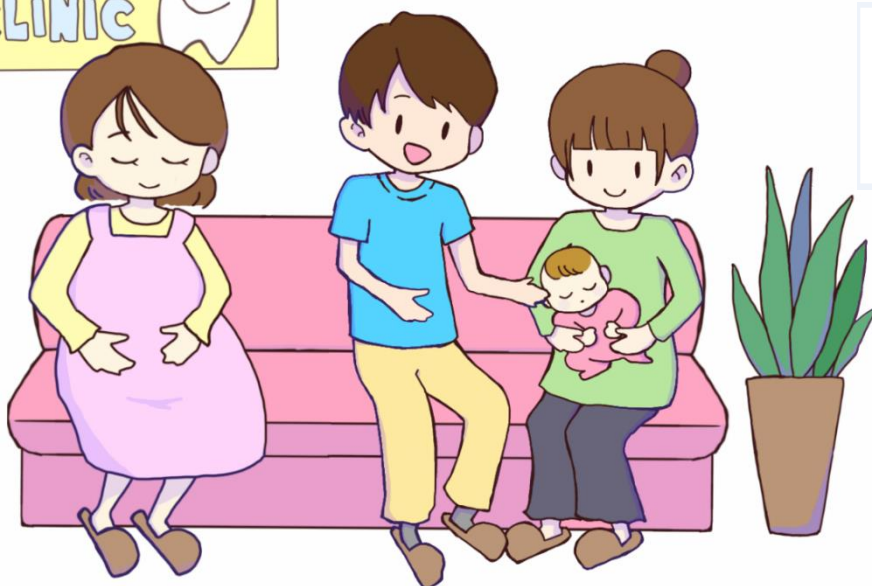
長崎市在住の
妊産婦とパー
トナーの方へ

歯っぴいほえっく

(=妊産婦等歯科健診) を受けましょう



長崎市 親子の歯の健康 | 🔍



- 対象 長崎市在住の妊婦及び産婦とパートナー(配偶者と事実上婚姻関係にある方)
- 内容 歯科健診、歯科保健指導

令和8年度新たに追加!

歯のクリーニング(PMTC)

- 受診方法 健診協力歯科医院名簿から選んで電話予約
妊産婦とパートナーは、別の日程でも受診できます。
- 自己負担額 **無料** (産前と産後1年以内に各々1回受けられます!)
- 持参するもの 母子健康手帳(写し可)と別冊(健診票とじ込み)

用語の説明



歯のクリーニング(PMTC)って??

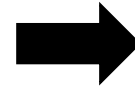
(Professional Mechanical Tooth Cleaning)

歯医者さん専門の歯磨剤や専用器具を使って、ハブラシだけでは落とせない歯垢やバイオフィルム、軽度の着色等を除去し、歯をツルツルにします! むし歯や歯周病、口臭の予防に効果的です。

☆お口育てについてご存じですか？（パンフレット同封）

食べることは手と口と目の協調運動です。
お口の機能の発達の目安などを動画（10分程度）
で視聴できます。

（長崎県歯科医師会作成）



健康な歯を守るには

仕上げ磨きは笑顔で☺
歌いながらでも♪



見えてきたよ！子どもの歯

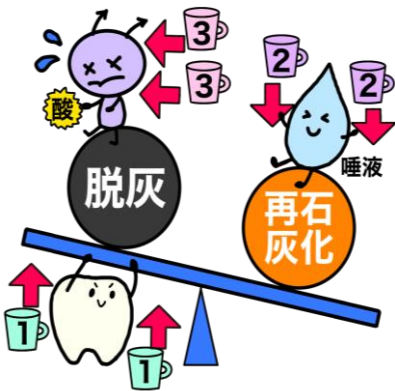
生後 7～8 か月頃に生え始めます。生える時期や順序は、個人差があるため、遅くても心配ありません。

仕上げ磨き

遊びの中で、お口の周りを触り、口の中に歯ブラシが入る感触や仕上げ磨きの際の、寝せた体勢に慣れさせましょう。

●フッ化物とは？

化学的に合成されたものではなく、岩石や海水に多く存在しています。
食品では茶、肉、塩等に含まれ、人の身体（骨や歯）の構成成分です。



フッ化物の むし歯予防効果

- 1 歯質の強化
- 2 再石灰化促進
- 3 歯垢中細菌への抗菌作用

《フッ化物の各種利用方法》

- ・フッ化物歯面塗布（歯科医院）
 - ・フッ化物配合歯磨剤（家庭など）
 - ・フッ化物洗口（学校など）
- ★ 複数使用により効果が上昇します！

《フッ化物配合歯磨剤の利用方法》

年齢	使用量	フッ化物濃度
歯が生えてから2歳	 米粒程度 （1～2mm 程度）	900～1000ppmF
3～5歳	 グリーンピース程度 （5mm 程度）	900～1000ppmF
6歳以上	 歯ブラシ全体 （1.5～2cm 程度）	1400～1500ppmF

（使用方法）

- ・フッ化物配合歯磨剤を使用した歯磨きを、就寝前を含めて1日2回行う
- ・歯磨き後、歯磨剤を軽く吐き出す。うがいをする場合は10mlほどの少量の水で1回のみ。

お問い合わせ先：長崎市口腔保健支援センター ☎：095-829-1436