妊娠中の方へ

妊娠中でも、歯の治療は受けられます。

海外の産婦人科と歯科の指針は、レントゲン・麻酔・痛み止めを含めて、妊娠中の歯科治療は安全だとしています。[1][2]

時期によって、やることを変えます

妊娠初期
〜15週ごろ

応急処置が中心

応急処置、検診、
歯みがきの指導

つわりがつらい時期。急がない治療は中期に

妊娠中期
16〜27週ごろ

いちばん受けやすい

むし歯や歯ぐきの
治療など、ふつうの治療

体調が落ち着きやすい時期

妊娠後期
28週〜

短時間で

応急処置と、
短時間ですむ治療

あおむけで気分が
悪くなりやすい[1]

出産後
授乳中も含む

残りの治療

中期にできなかった治療

育児で通いにくくなる。
必要な治療は、できれば
出産前に[1]

痛みや腫れの応急処置は、**どの時期でも**受けられます[1]

麻酔・レントゲン・薬は?

歯の麻酔 使える

歯科でよく使う麻酔(リドカインなど)は、妊娠中も使えるとされています。[1][3]痛みを我慢するより、体の負担は小さくなります。[3]

レントゲン 必要なら撮る

顔に狭い範囲だけ当てるので、赤ちゃんに届く量は無視できるほどわずかです。[1][4]防護エプロンをしないのは手抜きではありません。不安なら伝えてください。[4][5]

痛み止め 使えるものを選ぶ

アセトアミノフェンを選ぶことが多いです。[1]
ロキソニンは妊娠後期には使えず、それより前にも注意書きがあります。[6]**市販薬を自己判断で飲まないでください。**

抗生物質 使えるものを選ぶ

腫れがひどいときに使います。ペニシリンの仲間(アモキシシリンなど)を選ぶことが多いです。
妊娠中には使わない抗生物質もあります。[1]

受診のたびに、伝えてください

- ☑ 妊娠していること、いま何週か、出産予定日
- ☑ かかっている産婦人科(病院名)
- ☑ 飲んでいる薬、つわりの程度[1]

母子健康手帳も持ってきてください。[7]

治療中、気分が悪くなったら

あおむけで血圧が下がり、気分が悪くなることがあります。[1]遠慮なく**手を挙げて**ください。休憩しながら進めます。トイレが近いことも、先に伝えておくと安心です。

医院から 連絡先はスタンプでもかまいません

電話番号 ＿＿＿＿＿＿

夜間・休日 ＿＿＿＿＿＿

次の来院 ☐ 治療 ☐ 検診 ☐ その他(　　)　月　日(　)　時　分

お薬 ☐ 痛み止め ☐ 抗生物質 ☐ その他(　　)

出産後にする治療 ＿＿＿＿＿＿

参考文献 [1] Oral Health Care During Pregnancy Expert Workgroup. Oral Health Care During Pregnancy: A National Consensus Statement (rev. ed.). 2026. [2] ACOG Committee Opinion No. 569. Obstet Gynecol. 2013;122:417-422(2025年再確認). [3] da Cunha YGM, et al. Curr Rev Clin Exp Pharmacol. 2026;21(2):133-146. [4] Benavides E, et al. J Am Dent Assoc. 2023;154(9):826-835. [5] 日本歯科放射線学会防護委員会. 歯科エックス線撮影における防護エプロン使用についての指針. 2015. [6] ロキソプロフェンNa錠60mg「日新」添付文書(2024年10月改訂). [7] 船橋市. 妊婦歯科健康診査(2026年10月閲覧).

作成: 現役歯科医師(ずぼら歯ラボ)・2026年11月版

医院から別の指示があるときは、そちらを優先してください。無料でお使いいただけます。利用条件は zubora-lab.com/sheets/

くわしい説明は記事で

歯ぐきの出血は、我慢しない。つわりの日は、できることだけで十分。

3人に2人
ほど。歯ぐきから出血する妊婦さん

ホルモンの変化で歯ぐきが赤く腫れ、出血しやすくなります(妊娠性歯肉炎)。汚れの量はほとんど変わらないのに炎症が強くなり、出産後には落ち着きます。[8]割合は研究によってばらつきが大きいです。[9]こぶのようなできものができることもあります。[10]**磨いても出血が続くときは、早めに見てもらってください。**

つわりで歯が磨けないとき　完璧を目指さず、できることだけで十分

1 気分のいい時間に
朝にこだわらなくてかまいません。

2 小さい歯ブラシで
顔を下に向けて、奥から前にかき出すように。

3 歯みがき粉は少なく
においの少ないものにするか、少量に。

4 吐いたら、すぐゆすぐ
水で。重曹をとかした水も勧められています。[1]

5 磨けない日は洗口液
フッ素入りの洗口液だけでも。[1]

6 飲み物は水に
少しずつ何回も食べるときは、甘い飲み物を避けて。[1]

誤解　**「赤ちゃんにカルシウムを取られて、歯が弱くなる」**は、多い思い込みです。[11]トラブルが増えやすいのは、歯ぐきの腫れやすさ、つわりで磨きにくいこと、吐いたときの胃酸のためです。[1][8]

受診の目安

すぐ受診

- **顔や歯ぐきが腫れてきた**、熱がある、口が開きにくい[1]
- **痛くて眠れない**、食べられない(市販の痛み止めを自己判断で飲まない)

早めに予約

- 磨いても**歯ぐきの出血が続く**、こぶができた
- **むし歯がある**、詰め物が取れた(急がない治療は中期に)

急がなくてよい

- 磨くと少し血が出るが、すぐ止まり、ほかに症状がない(健診で相談)
- ホワイトニングなど見た目の治療(授乳が終わってから)[12]

妊婦歯科健診を使う

多くの市区町村が行っています(受診票は母子健康手帳の別冊などに)。治療は別です。時期や回数は市区町村ごとに違います。[7][13]症状がなくても、一度は見てもらいましょう。

これから妊娠を考えている方へ

妊活の前に、歯科の検診を。むし歯、歯ぐき、腫れやすい親知らずは、妊娠前に治しておくのがいちばん楽です。

医院の連絡先(スタンプでも)

メモ

参考文献
[1] Oral Health Care During Pregnancy: A National Consensus Statement (rev. ed.). 2026. [7] 船橋市. 妊婦歯科健康診査. [8] Figuero E, et al. J Clin Periodontol. 2013;40(5):457-473. [9] Chen P, et al. J Dent. 2022;125:104253. [10] Pecci-Lloret MP, et al. J Clin Med. 2024;13(3):707. [11] Kamalabadi YM, et al. BMC Oral Health. 2023;23(1):762. [12] 日本歯科審美学会. 歯のホワイトニング処置の患者への説明と同意に関する指針. 2018. [13] 練馬区. 妊産婦歯科健康診査 (2026年10月閲覧).

作成: 現役歯科医師(ずぼら歯ラボ)・2026年11月版
医院から別の指示があるときは、そちらを優先してください。無料でお使いいただけます。利用条件は zubora-lab.com/sheets/

くわしい説明は記事で