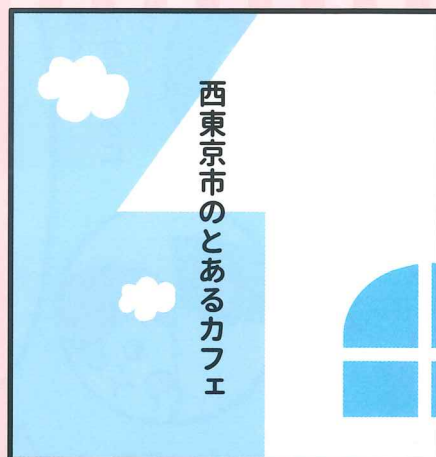
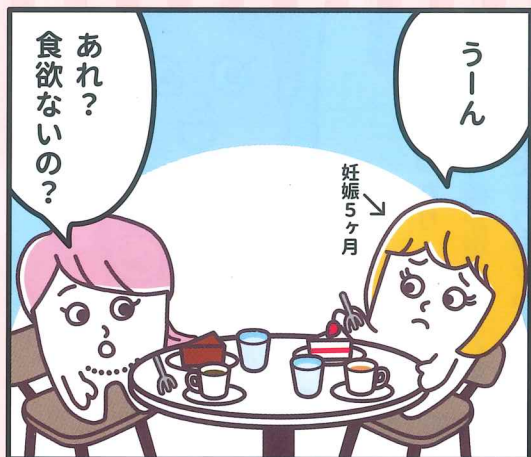


健診票が  
中に入っ  
ています!

ママと赤ちゃんのための

行ってほしい!

西東京市の妊婦歯科健診



お口の中をきれいにしましょう

気分が悪い時は、うがいだけでも大丈夫。  
小さい歯ブラシを使ったり、歯磨剤は香料の  
少ないものを選びましょう。歯磨剤はつけな  
くてもいいのよ。磨く場所や時間も工夫して。  
体調が良ければ、しっかりと磨く。歯科健診を  
受けて、自分の歯並びや歯肉の状態にあった  
磨き方のアドバイスを受けましょう。



バランスの良い食事を心がけましょう

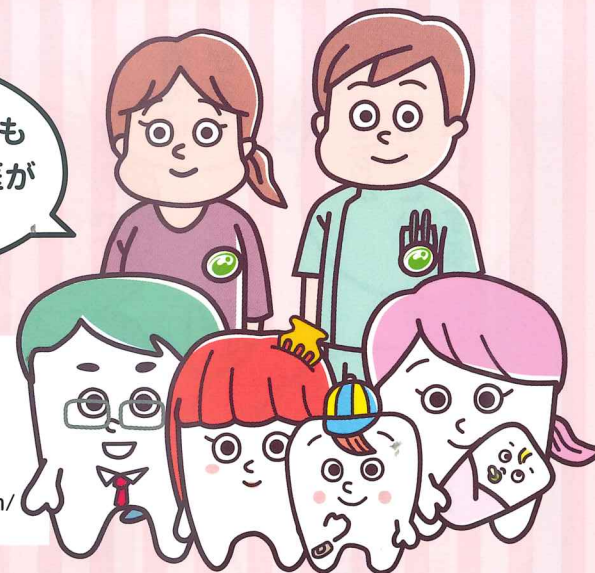
赤ちゃんの歯は、ママのおなかの中で作られています。  
バランスの良い食事を心がけましょう。食事の回数やおやつが増えることも  
あります。時間を決めて間隔をあけましょう。

家族みんなで通えて、なんでも  
相談できるかかりつけ歯科医が  
いると安心です

西東京市の  
歯医者さん



<http://www.0424ha.com/officesearch/>



公益社団法人 西東京市歯科医師会  
〒188-0011 西東京市田無町 5-5-12 田無総合福祉センター内  
E-mail: info@0424ha.com  
TEL:042-466-2033 FAX:042-463-6621

西東京市子ども若者部  
子ども家庭課  
TEL 042-438-4037



### 妊娠期にみられやすい歯やお口のトラブル

