総合周産期母子医療センターだより

令和７年 11 月号

2025 年 11 月 17 日発行（No.239）
山口県立総合医療センター
〒747-8511 山口県防府市大字大崎 10077 番地
https://www.ymghp.jp
tel:0835-22-4411（代表）

トピックス

周産期研修会を開催しました
～ 妊産婦と歯の健康について ～

山口県内の周産期医療関係者及び母子保健関係者を対象に、令和７年度周産期研修会を 10 月 13 日（月・祝）に開催しました。「妊産婦と歯の健康について」と題して、山口県歯科医師会会長・こやま歯科医院院長　小山茂幸先生に大変分かりやすくご講演をいただきましたので、内容をご紹介します。

歯周病が動脈硬化や脳梗塞、認知症、心筋梗塞、誤嚥性肺炎といった全身の健康に影響することは皆さんよくご存じと思います。それだけでなく、歯周病は妊婦さんにも関係があるといわれています。例えば、歯周病菌が血流を通じて胎盤や羊水に達すると、炎症を引き起こし、プロスタグランジンという子宮を収縮させる物質が増加するため、早産や低出生体重児のリスクが上昇します。また、歯周病などの慢性的な炎症が血管に負担をかけて、妊娠高血圧症候群のリスクを高めたり、胎盤に炎症が及ぶと胎児への栄養や酸素供給の低下をおこしたりします。糖尿病や心疾患などの基礎疾患がある妊婦さんは、さらにそれらの疾患のリスクが高まると言われているため、注意が必要です。

そのため、妊娠中であっても、セルフケアとプロフェッショナルケア（定期的な歯科検診、クリーニング等）の両立により、口腔内の健康を保つことが重要です。特に、妊娠中は、ホルモンバランスや体調の変化で口腔環境が変わり、歯周病やむし歯になりやすい時期ともいわれています。また、産後はめまぐるしい毎日を過ごす中で、どうしても自分のことが後回しになりがちです。健康に子育てをしていくために、そして何より自分自身の人生を楽しむためにも、口腔内の健康を保つことが重要になります。

特に、「母と子のはじめの 1000 日間（妊娠中の 270 日＋満２歳までの 730 日を足した日数）」は生涯の健口（健康）に大きく関わるといわれています。それは、妊娠初期に、お母さんのお腹の中で赤ちゃんの乳歯と永久歯が作られることや ２ 歳までの「栄養」と「スキンシップ」が心と身体の栄養にとても重要といわれているためです。

妊娠を一つのきっかけとして、ご自身とお子さんの歯や口腔の健口（健康）について、今一度考えてみませんか。お住まいの市町によっては、妊娠中や産後の歯科健診の助成がある場合があります。それらを上手に活用しながら、歯の健康を保ちましょう。

母子保健室　保健師　倉田 恵子

講演の様子

マタニティレシピ

『BIG クッキー』

普段のクッキーをイベント用に大きく作ったものです。 型抜きするよりも簡単で、見栄えのあるお菓子です。
型取ったところで簡単に割れる♡1ので、分けて食べられます。
大きい分カロリーが高くなるので、食べ過ぎには注意しましょう。

栄養情報（１枚分）		【1 日の推奨量】
・エネルギー	488 kcal	
・たんぱく質	6.6 g	【50g】 中期 +5g，後期 +25g 授乳期 +20g
・脂質	25.1 g	
・炭水化物	58.1 g	

材料【15cm×15cm 丸形　２ 枚分】

- バター（無塩）　50g
- 砂糖　25g
- 卵黄　１個分
- 小麦粉　120g
- お好みのナッツやドライフルーツ等（飾りたいもの）

一口メモ

倍の大きさで作ったら夢のようなサイズのクッキーができますが、崩れやすいので注意が必要です。
年末年始の行事にお子さんと一緒に作ったり、デザートとして出したりすると、楽しめるかと思います♪

作り方

フードプロセッサーがない場合は、通常のクッキーの作り方でできます。

① 飾り以外の全ての材料をフードプロセッサーに入れて、まとまるまで混ぜる。
② ひとかたまりにした生地にラップをして、冷蔵庫で１時間以上寝かせる。
③ オーブン用シートの上で、生地を厚さ５～7mm の丸や四角等好きな形に伸ばす。
④ 伸ばした生地に好みの型で模様を付けたり、箸で線を入れたり♡2する。

✿注意１　型や箸が引っ付かないよう軽く小麦粉を付ける。
✿注意２　模様を生地の下まで入れてしまうとできあがった後崩れやすくなるので、半分以上～直前がベスト。

♪シンプルなクッキーもかわいいし、ナッツやドライフルーツを飾ると華やかになります。

⑤ 170℃に予熱したオーブンで 15 分程度焼く。

♡1

♡2

✿注意１

♪飾り付け例

【レシピ提供】栄養管理部

センター稼働状況

分　娩　数	42 件	緊急帝王切開	8 件
母体搬送	1 件	ＮＩＣＵ稼働率	73.4%
新生児搬送	0 件	ＭＦＩＣＵ稼働率	93.5%

（令和７年 10 月）

「お鍋の季節ですね」

by. お飾り隊

編集後記

朝晩は冷え込みが厳しくなってきました。温かい食べ物や温泉が恋しい季節ですね。
今月のお飾り（⇐）のテーマは『お鍋』。皆さん、お気に入りのお鍋料理はありますか？
インフルエンザが流行しています。手洗いやマスク着用など、感染予防に努めましょう。

（母子保健室）

周産期センター
キャラクター
マミー＆メイ