

母子保健指導 教材のご案内



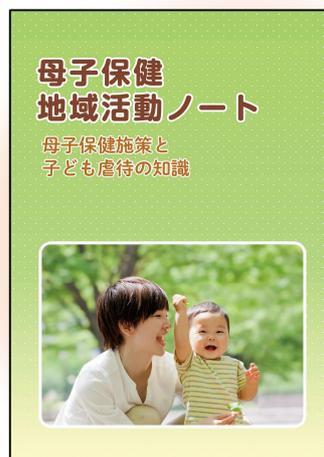
1.母子保健地域活動ノート ～子ども虐待と母子保健施策の知識～

母子保健担当の保健師さんはもちろんのこと、会計年度任用職員、母子保健推進員さん等母子に係るすべての方に「これだけは押さえておいて」という母子保健施策、関連の法律などを集め編集しました。

加えて第3章では、子ども虐待について23頁を割り解説しており、虐待のテキストとしても有用です。

☆母子保健地域活動ノートと母子保健推進手帳の違いは？

ノートは全ページカラーでイラストも多用、手帳は2色印刷で、文字・図表で解説。



■650円（税別）
A5判 4色 80頁
●令和6年3月改訂



母子保健事業に関わるさまざまな職種の方々に・・・

2.母子保健推進手帳

- ★こども家庭センター、産後ケア事業など比較的新しい事業、改正になっている事業を中心に母子保健事業を概説。
- ★母子保健に関する事業や法律、関連用語、統計
- ★児童虐待については定義や種類、リスク要因や支援のポイントまで。
- ★巻末には12か月分の記録頁付。



■800円（税別）
B6判 2色 72頁
カバー付き
●令和6年3月改訂

母推さん必携☆

3.母子保健推進員之証

- ①ストラップ付ケース
■250円（税別）
- ②ビニールケース付き
■100円（税別）

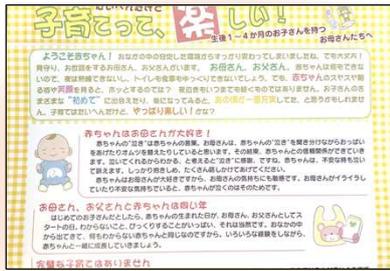


表：身分証明書裏：
母子保健推進員の心得

まとめて
お得！

◆注文合計15,000円（税別）以上
は送料無料で。

たいへんだけど
4.子育てって、楽しい！



■50円（税別）
A4判 2つ折

★名入れ可
●令和7年3月改訂

生後1～4か月のお子さんを持つお母さんへのメッセージが詰まっています。

◎赤ちゃんはお母さんが大好き！

◎お母さんと赤ちゃんは同い年 など
装丁は、ずらし2つ折りのメッセージカードふうとなっています。

監修：母子保健推進会議会長 佐藤拓代

5.のんびり子育て応援BOOK



■90円（税別）
B6判変型8ページ
●令和7年3月改訂

産後間もなくの頃から、子育てで多く寄せられる質問をもとに小児科医からの子育てに関するアドバイスをまとめました

- ◎子どもは「育てる」のではなく「育つ」
- ◎赤ちゃんの「泣き」は言葉
- ◎ママの目分量は赤ちゃんの満足 など

妊娠期の母子保健事業に！

6.ママ、パパ、タバコすわないで！！



■60円（税別）
A5判4ページ
★名入れ可
●令和7年3月改訂

- ◎妊娠中の禁煙啓発に！
- ◎受動喫煙の防止に！
- ◎出産後も禁煙で！
- ◎SIDSを予防しよう！



おなかの赤ちゃんを守るのはあなたです！

妊娠中の喫煙が、なぜ、低出生体重児、早産、流産につながるのか、副流煙に含まれる有害物質、受動喫煙、日本の現状等について、イラスト、グラフでわかりやすく解説しています。4頁では、出産後の喫煙の危険性とSIDSについても解説しています。

7.母子健康手帳ケース

■1,000円（税別）

診察券やカードにジャストサイズの小ポケットが6つ。

大判の母子健康手帳が入るポケットが2つ。

さらに便利なメッシュポケットも。

23.5×15cm



※デザイン・仕様・価格は予告なく変更となる場合があります。

★名入れ可 市区町村名等の印刷が可能です。詳しくはお問い合わせください。



1. 歯周病と生活習慣病 <シリーズ全4枚>

2026年1月
新版

■4枚セット55,000円(税別)

■パネル1枚14,000円(税別)

A1判(841mm×594mm×10mm)
アルミフレーム・留め金・掛け紐付き

指導・監修 公益社団法人 日本歯科医師会 公益社団法人 日本歯科衛生士会
企画・制作 公益社団法人 母子保健推進会議

歯周病はどんな病気、全身にどのような影響を与えるか、予防のためのお口のケア、歯周病のセルフチェックリストをまとめました。歯周病と糖尿病・動脈硬化などの関連性や、お口のケアの方法など、知っておきたい内容を紹介しています。健診の会場等に掲示してご活用ください!

① 歯周病とは

歯周病と生活習慣病①

歯周病とは

歯周病は、歯を支えている歯の周りの組織(歯ぐき、骨、歯根膜、セメント質)に発生する病気です。歯周病は細菌による感染症ですが、生活習慣病ともいわれます。発生や進行には、歯みがきや喫煙、食生活などの生活習慣が大きく影響します。

歯周病の進行と症状

歯周病には、歯肉炎と歯周炎があります。痛みなどの自覚症状が少ないまま進行するので、早期の予防が大切です。

健康な歯肉 → 歯肉炎 → 歯周炎 → 進行した歯周炎

健康な歯肉: 歯ぐきは引き締まりきれいなピンク色をしている

歯肉炎: 歯ぐきに炎症が起こり赤く腫れて歯みがき時に出血する

歯周炎: 歯と歯ぐきの間に歯周ポケットが形成され歯を支える骨がさらに溶け吸収が始まる

進行した歯周炎: 歯周ポケットが深くなり歯を支える骨がさらに溶け歯ぐきがぐらぐらする

歯周病を防ぐには

自分で行うセルフケアと、歯科医院で行うプロフェッショナルケアの両方が必要です。

自分で行うセルフケア

- 歯と歯ぐきのセルフチェック(鏡で観察)
- 毎日の歯みがき
- デンタルフロスや歯間ブラシの使用
- 歯みがき粉やデンタルペーストの使用
- 歯垢や舌の清掃
- 規則正しい食生活、よく噛む習慣
- 喫煙
- ストレスのない生活

歯科医院で行うプロフェッショナルケア

- 定期歯科健診
- 歯みがき指導(歯、舌、歯肉)
- 歯のクリーニング
- 歯石除去
- 歯周治療
- 歯生活指導
- 生活習慣指導(禁煙支援)

② 全身に影響する歯周病

歯周病と生活習慣病②

全身に影響する歯周病

~お口のケアが体を守る~

歯周病はお口の中の病気だと思いませんか? 歯周病菌や炎症により作られた物質は誤嚥や血流によって全身へ広がり、重大な疾患を引き起こすことがわかっています

動脈硬化 (心疾患・脳血管疾患)
血管内に侵入した歯周病菌が血管の壁に炎症を起こし、動脈硬化を進行させます。その結果、心筋梗塞や脳梗塞といった命に関わる病気を引き起こす恐れがあります。

認知症 (アルツハイマー病)
歯周病菌が脳内に達すると、原因物質である「アミロイドβ」の蓄積を促進し、記憶力や認知機能の低下を招くリスクが指摘されています。

慢性腎臓病 (CKD)
持続的な炎症が血管を通じて腎臓に負担をかけ、腎機能の悪化に繋がっていると考えられています。

誤嚥性肺炎
お口の中の細菌が肺に侵入することで発症します。毎日の歯みがきで口の中を清潔に保つことが、肺炎予防の第一歩です。

早産・低体重児出産
妊娠中の歯周病は、炎症物質が子宮の収縮を促し早産のリスクを高めます。ホルモンバランスで歯周病になりやすい時期だからこそ、注意が必要です。

糖尿病 (負の連鎖)
歯周病の炎症物質は、インスリンの働きを妨げ、血糖値を上昇させます。逆に、歯周病を治療することで血糖値が改善することも報告されています。

③ 歯周病と糖尿病との深い関係

歯周病と生活習慣病③

歯周病と糖尿病との関係

高血糖が続くと歯周病も悪化する

糖尿病の人は糖尿病でない人に比べて、中等度あるいは高度の歯周病になる頻度が2~3倍高く、また歯周病の進行が早く、治るのも遅くなります。

※血糖値の上昇に伴い血液中の糖化タンパクが増加し、これがマクロファージ(免疫細胞)を刺激して特定のサイトカイン(細胞間で情報伝達を行うたんぱく質)分泌量が増え、歯周病が悪化するのではないかと考えられています。

歯周病治療で糖尿病が改善

歯周病の糖尿病患者に歯周治療を行うと、血糖値が改善したという報告が多数あります。歯周病は糖尿病を悪化させる要因のひとつである可能性が極めて高いということです。

▲サイトカインは、血液に乗って運ばれる

※炎症時に歯周組織で増加したある特定のサイトカインが血液を介して肝臓、筋肉、脂肪組織に運ばれ、インスリンの作用を邪魔して細胞内へのブドウ糖の取り込みを阻害し、血糖値を上昇させると考えられます。

歯周病治療 → インスリンの効果が発揮されて血糖値が改善 → 糖尿病が軽減

④ 歯周病のセルフチェック

歯周病と生活習慣病④

歯周病のセルフチェック

歯周病は初期には痛みがないため、気づかないうちに進行します。自覚症状が出たときには重症のことが多い病気です

歯周病セルフチェック

当てはまるものをチェックしてみましょう!

- 歯みがくと、歯ぐきから血が出る
- 歯ぐきに赤く腫れた部分がある
- 歯ぐきがやせてきた
- 歯と歯の間にものがつまりやすい
- ときどき、歯が浮いたような感じがする
- 口臭が気になる
- 歯ぐきから膿が出ることがある
- 指でさわるとぐらぐらする歯がある

判定

チェックがない場合
これかもきちんと歯みがきを心がけ、少なくとも1年に1回は歯科健診を受けましょう。

チェックがある場合
1つでも当てはまるものがある場合、歯周病の可能性がります。歯周病になっているか、歯みがきがきちんとできているか、かかりつけの歯科医院で確認してもらいましょう。

