妊娠中の歯の健康



妊娠中の歯の健康状態は、赤ちゃんの発育やむし歯にも影響を与えます。また、ホルモンバランスの変化などでお母さんのお口のトラブルも起こりやすい時期でもあります。是非、この機会に妊婦歯科健診を受けましょう！！

★妊娠中、お口の中ではこんなことが起こります！！

① 女性ホルモンの分泌量が増加し、炎症に対する反応が増します。
そのため、口の中で歯周病菌が繁殖しやすくなります。

② 唾液分泌量が減少し、食べ物のカスや細菌を洗い流す働きが落ちたり、歯の再石灰化が十分に行われなくなります。

③ つわりにより十分なブラッシングができないことがあります。

④ お腹が大きくなることで、1 回の食事量が減少し、食べる回数が多くなったり、食べ物の好みに変化が起こります。

その結果



- 歯の痛み、歯ぐきからの出血
- むし歯
- 歯肉炎、歯周炎
- 歯肉の腫れ
- 口内炎、口角びらん（炎症）

などが起こります！！



★むし歯と再石灰化の話

むし歯は、口の中に存在するむし歯菌の原因菌（ミュータンス菌）が作る酸が歯のカルシウムを溶かし、やがて穴があいてしまう病気です。

原因菌である細菌（ミュータンス菌）は、まず歯に付着して歯垢（プラーク）を作り、食べ物に含まれる糖質を使って酸を作ります。この酸が、エナメル質の内部から歯の成分であるカルシウムやリンを溶かし始めます。（これを「脱灰」といいます。）脱灰が進行しても口の中の唾液が、細菌の作り出した酸を中和して洗い流したり、溶け出したカルシウムやリンを歯の表面に戻す働きをしてくれます。これを「再石灰化」といいます。

食事やおやつをだらだら食べると再石灰化が起こらず、むし歯になりやすいということだね！



★歯周病の話

赤ちゃんを守るためにも、歯のケアは大事だね！



歯を支えている歯ぐき（歯肉）や歯槽骨（しそうこつ）を破壊する炎症性の病気です。

歯周病になると、体内の自分を守ろうとする細胞から出産のサインになる物質が過剰に作られ、早産のリスクが高まります。

重度の歯周病では早産や低出生体重児のリスクが 2 倍になるとも言われています。

★妊娠中の歯のケアのポイント

<みがくタイミング>

・基本は毎食後ですが、磨くのがつらい時は 1 日のうち、体調のよい時間に歯磨きをリラックスして行いましょう。

<みがき方>

・毛先を歯の面にあて、隣の歯から隣の歯へ一筆書きの要領で磨くとみがき残しが防げます。毛先が広がらない程度の力で、歯ブラシを小刻みに動かしましょう。

・つわりがひどい時は下の方を向いて、前かがみになり、歯ブラシを舌にあてないようにすると嘔吐感を避けやすいです。

<歯ブラシ選び>

・つわりがひどい時はヘッドが小さい歯ブラシがおすすめ！子供用でも OK です。

・歯ぐきの腫れなどがある時はやわらかい毛の歯ブラシを選びましょう。



<歯みがき剤>

・つわりがひどい時は歯みがき剤は無理に使用しなくてもよいです。デンタルリンスや水でブクブクうがいをするだけでも OK です。

・虫歯予防効果のあるキシリトールガムを歯磨きの補助に使うのもよいでしょう。

お腹の中で
赤ちゃんの歯も
育っています！

★妊婦歯科健診 Q&A

Q1　健診を受ける時期は？

・妊婦歯科健診は体調を見ながら、安定期（16 週以降）のなるべく早い時期に受けると良いでしょう。

※ 歯科健診を受ける前に産科の担当医にも伝えましょう。治療が必要な場合や服薬する場合は治療の内容や薬の名前など産科の担当医に知らせておくと安心です。

Q2　麻酔や治療、レントゲンなどの赤ちゃんへの影響はない？

・歯科の麻酔や、歯科材料は赤ちゃんにはほとんど影響がないという研究結果が出ています。

・レントゲンの 1 回の放射線量は自然に受ける量と比べるとごくわずかです。腹部から遠いので胎児への影響も心配ありません。



赤ちゃんの歯のもとになる歯胚（しはい）と呼ばれる組織は妊娠初期から作られます。その歯胚が石灰化されてかたく丈夫になるのは妊娠 4 か月頃からです。永久歯の歯胚の一部もこの時期に作られ始めます。カルシウムだけでなく、野菜や果物、魚、肉、穀物などバランスよく食べて栄養素をしっかり摂るよう心掛けたいですね！

