



歯のはなし

にんしん

妊娠時に気を付けたいお口のトラブルとケア

赤ちゃんの健康を守るために...

女性が妊娠をすると、ホルモンのバランスや生活リズムが崩れてしまい、お口の中のトラブルが多くなります。また、**歯周病**の方は**早産**や**低体重児**になる**確率**が高いと言われていいますので、妊娠を望んでいる方は日頃からお口の健康を整えておくことが大切です。



妊娠中に多いお口のトラブル

むし歯

妊娠中は唾液の分泌量が減るうえ、つわりの影響で食事を少量ずつ頻繁にとつたり、酸っぱい食べ物を好んで食べたりと、お口の中が酸性に傾いて、むし歯になりやすくなります。さらに、体調が不安定な妊娠中は歯みがきもおろそかになってしまうため、歯に汚れがたまりやすくなり、むし歯が発生してしまいます。

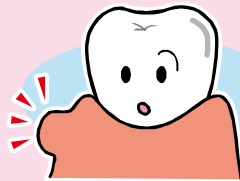
妊娠性歯肉炎

これは、女性ホルモンが増加することによって引き起こされる歯肉炎のことです。妊娠初期から中期に多く、症状としては歯ぐきが赤くなって腫れたり、血が出たりします。妊娠前から歯肉炎や歯周病になっていた方は、この時期に症状が悪化することもあります。



妊娠腫

妊娠腫とは、歯ぐきにできるコブ状の**良性腫瘍**です。ホルモンバランスの乱れが原因なので自然に消えてしまう方も多いですが、出産後も残っていたら手術で取り除く場合もあります。



妊娠中の歯みがき

つわりがひどいと、歯ブラシを口に入れてだけで吐き気をもよおす人もいます。そんな時は、**歯みがき粉の香り**を変えてみたり、**歯ブラシを子供用の小さめのもの**に変えたりしてみましょう。また、奥歯をみがく時はうつむき加減で、そっと奥に入れてから手前にかき出すようにしてみてください。また、食後はうがいで食べカスをざっと取り除き、体調や気分の良いタイミングでブラッシングするのもよいでしょう。



子供のむし歯は大人が原因!?



生まれたばかりの赤ちゃんのお口には「むし歯菌」はいません。このむし歯菌は外から感染するもので、家族が赤ちゃんに口移しで食べ物を与えるなどの行為で感染してしまいます。実は、**2歳頃**までにむし歯菌に感染しなかった子供は、大人になってむし歯にかかる確率は**10分の1以下**と言われています。

次のような行為は感染のリスクを高めまので、気を付けましょう。

- ミルクの温度を確かめるため、**哺乳瓶に口を付ける**
- 人が使ったスプーンや箸で子供に食べ物を与える
- 子供の手や口をなめる

妊娠中の歯の治療

妊娠中だからといって、歯の治療ができないことはありません。もし不安な方は事前にご相談ください。また、お腹が大きくなると仰向けの姿勢が辛くなるので、**治療は妊娠17～30週頃が最適**です。妊娠中はトイレも近くなりますので、行きたくなった時は治療中でも遠慮せずお声掛けください。



元気なお母さんであるためにも、日頃からお口のチェックを行うようにしましょう!

クイズのこたえ

4 80%

厚生労働省が平成16年に行った調査によると、歯周病の人の割合は30代が18.1%、40代は28.8%、50代は43.6%、60代は40.7%でした。ただし、この割合は歯周病がかなり進行している方だけの数値なので、実際に初期の状態の方も含めれば、30歳以上の80%が歯周病にかかっているのではないかと考えられています。