

特に気をつけたい妊娠中のオーラルケア

人生には幼少期、壮年期、高齢期などオーラルケアに特に注意が必要な時期やタイミングがあります。その一つが「妊娠中」です。妊娠中は体調が優れず、オーラルケアがおろそかになりがちです。その結果、むし歯や歯周病が進行しやすくなってしまいます。ここでは、なぜ妊娠中に注意が必要なのか、また負担の少ないお手入れの方法について紹介いたします。

妊娠中に起こりやすいお口の変化

- 歯肉に腫れや出血がある
- 冷たいもの、熱いもので歯がしみる
- 歯や歯肉に痛みがある
- 唾液がネバネバする感じがする
- 気分が悪くて、しっかり歯みがきができない



つわりがあるときの歯みがきのポイント

つわりのある時の歯みがきはつらいものですが、次の工夫をしながら磨きましょう。

- 体調の良いときに磨く
- 体調の悪いときはブクブクうがいを行おう
- 歯ブラシはヘッドが小さめのものを選ぶ
- 歯を磨くときは歯ブラシを小さく動かす
- 顔を下に向けて磨く
- においの強い歯磨剤を大量に使わない
- テレビを見ながら、音楽を聴きながら、お風呂にはいりながらなど「ながらみがき」を行う
- 間食は砂糖不使用のものを選ぶ

なぜ妊娠中にトラブルが起こるの？

妊娠により女性ホルモンが急激に増加することで、プレボテラ・インターメディアという歯周病原性細菌が増殖し歯周病が進行しやすくなるといわれています。また血管の透過性が高まり、唾液の粘性が高まり、口腔の自浄作用が低下することで歯肉の炎症や出血が起こりやすくなります。妊娠中に起こる歯肉の炎症のことを「妊娠性歯肉炎」といいます。

さらに「つわり」による食べ物の好みの変化や食事回数の増加、気持ち悪さからくる歯みがきの不足などから、口腔環境が悪化してむし歯や歯周病のリスクが高くなります。

私はむし歯が多いのですが、赤ちゃんもむし歯になりやすいですか？

歯並びや歯の質、唾液の性質など、むし歯のなりやすさに関係する遺伝的なものもあります。しかし、それよりも、赤ちゃんが育つ環境に左右されることが多くあります。生まれてからの家庭での食事や飲み物の与え方、歯みがきなどの生活習慣が赤ちゃんのむし歯をつくります。むし歯菌はお母さんから赤ちゃんに伝播することが多いので、妊娠中に食生活の習慣の見直しを行いましょう。また妊娠中の歯周病も胎児への影響が報告されています。安定期に歯科にて

妊婦歯科健診を受け、むし歯や歯周病などがあれば早めに治療しておくことをおすすめします。

赤ちゃんの歯の発育について

● 赤ちゃんの歯の発育

赤ちゃんの歯が生え始めるのは生まれてから6～8か月頃ですが、歯のもとになる芽(歯胚)がで始めるのは妊娠7～10週頃です。さらに妊娠4～5か月頃からはこの歯の芽にカルシウムやリンがくっつき、少しずつ硬い組織になり、歯の形を作っていきます。

● 赤ちゃんの歯に必要な栄養素

歯の発育に必要な栄養は、歯を硬くするカルシウムやリンばかりでなく、歯胚の形成に役立つ良質のタンパク質、カルシウムの代謝を助けるビタミンD、Eや歯質の基礎を作るビタミンA、Cなど様々です。赤ちゃんの丈夫な歯を作るためにも、バランスのとれた食事を心がけるようにしましょう。

歯に必要な栄養素と食品例

歯の基礎をつくるもの

たんぱく質：卵、牛乳、豆腐

歯の石灰化を助けるもの

カルシウム：ひじき、チーズ、しらす干し
リン：米、牛肉、豚肉、卵

歯の表面のエナメル質をつくるもの

ビタミンA：豚肉、レバー、ほうれん草、にんじん

歯の象牙質を作るもの

ビタミンC：ほうれん草、みかん、さつまいも

カルシウムの代謝や石灰化に影響するもの

ビタミンD：バター、卵黄、牛乳



つわりが落ち着いたら妊婦歯科健診へ

お母さんと生まれてくる赤ちゃんのお口の健康を守るために妊娠中に歯科医院を受診しましょう。歯周病やむし歯がないか、また他に治療が必要な歯がないかチェックを行います。

産後は赤ちゃんのお世話が優先になり、自分の歯科医院への通院時間を取るのが難しくなることも予想されますが、赤ちゃんにご自身のお口の健康のために産後も定期的に歯科医院を受診する習慣をつけましょう。お口の状況や歯みがきの方法で気になることがあれば気軽に歯科衛生士にお尋ねください。

妊娠中の歯科受診は大丈夫？

歯科受診に対し不安を持つ方もいらっしゃるかもしれませんが、基本的には大丈夫です。時期としては妊娠中期(約5～7か月)の受診がお勧めです。歯科を受診する際には「妊娠していること」を必ず伝えてください。歯科医院では治療内容や期間はもちろんのことですが、体勢や使用する薬など母体に考慮した対応をしてくれます。産科の先生にも「歯科に行きたいのだが、何か気を付けることは?」などと相談してもいいでしょう。

痛みを我慢したり、放っておくのは、かえってストレスになることもあります。普段からトラブルを起こさないようなお口づくりが一番大切です。妊娠中でも気軽に相談できるかかりつけの歯科医院を元々持っていることも大切です。お母さんのお口が健康であることが、将来お子さんのお口の健康にもつながります。



(公益社団法人日本歯科衛生士会 診療所委員会)