



案ずるより産むがやすし

母子健康手帳にみなさんの歯の状態を記載するページがあることをご存じですか？
その理由は、妊娠歯科健診が母子保健法で勧奨されているからなのです。
ではなぜ、妊娠中にあえて歯科健診が必要なのでしょう？



妊娠中に口腔内トラブルが起こりやすい理由

妊娠すると甘い物や酸っぱい物が欲しくなったり間食が増えたりと、食生活が不規則になりやすいです。また妊娠初期はつわりで丁寧な歯磨きが難しくなったり、吐いてしまったりすることで口の中が酸性に傾きやすくなり、歯の再石灰化が行われにくい状態になっています。更に妊娠中は唾液の分泌量が少なくなるともいわれます。これらの理由から、妊娠すると**虫歯が発症しやすく悪化しやすい状態**になります。

妊娠中は女性ホルモンの増加で特定の歯周病菌が増えて活性化するため、歯ぐきの腫れや出血といった**妊娠性歯肉炎**と呼ばれる症状が起こりやすくなります。

歯肉炎を放っておくと症状が悪化して**歯周病**になってしまう可能性があります。進行した歯周病は早産や低出生体重児の原因になるリスクもあります。



妊娠中は口腔内のトラブルが起きやすい時期です。虫歯を放置して出産間際や産後に強い痛みが出ると大変です。多くの自治体で妊婦さんへの歯科健診が実施されており、無料で受診できる場所も多くあります。リスクの高い妊娠中のお口を健康に保つため、上手に歯科健診を利用しましょう。

歯科健診

受診のタイミングは、つわりの時期を過ぎた妊娠4カ月頃がおすすめです。この時期に受診するともし悪いところが見つかった場合も、安定期の5カ月～7カ月頃に治療を終えることができます。受診の時は、母子手帳を忘れずに持参しましょう。



レントゲンや麻酔の胎児への影響

妊娠中のレントゲン撮影は、腹部に防護エプロンを着けて行うため胎児が被曝する心配はほとんどないとされています。さらに歯科でよく使われるデジタルレントゲンはより危険性が低くなります。また歯科用の麻酔は非常に低濃度ですので、通常の使用量で胎児に影響が出ることはないことがほとんどです。それでもX線や薬品を使う事について心配のある方は、事前に相談をしましょう。レントゲン写真を撮らずに治療することもできます。

治療のポイント

- ・不安なこと・心配なことは治療前にきちんと相談する。
- ・治療中の姿勢は自分が楽な姿勢を伝える。またトイレやお腹の張り・気分の悪さがあれば休憩を入れてもらう。

妊娠中の虫歯予防

- ・健康な歯を保つために、カルシウムやリン、ビタミンA・C・Dを摂取する。
- ・飴をなめたり糖分の多い飲み物を控える。
- ・唾液が出るようにキシリトールのガムを噛む。



妊娠中の歯磨き

神経質になりすぎず、体調に応じて臨機応変なケアをしてください。

- ・ヘッドの小さな歯ブラシを使う。
- ・少し前かがみの姿勢でかきだすように磨く。
- ・歯磨き粉は無臭タイプやあまり香りの強くないものを使う。またはブラッシングだけにする。
- ・体調がいい時やつわりの軽い時間帯に何回かに分けて磨く。

【歯磨きできない時】

- ・マウスウォッシュや水でうがいをする。
- ・デンタルフロスを利用する。
- ・キシリトールのガムを噛む。



出産後は赤ちゃんのお世話に忙しく、自分のことに手が回らなくなってしまうがちです。しかし、お母さんの唾液を介して赤ちゃんに虫歯菌が移ってしまうこともあるため、虫歯の多いお母さんの子どもは早くから虫歯になる可能性が高いとされています。ご自身と生まれてくる赤ちゃんを守るために、妊娠中からのお口の健康を維持していきましょう。

【母親学級のお知らせ】

参加人数は6名までとさせていただきます。

参加希望の方は外来の予約用紙に記入してください。

(後期の病棟見学は行っておりません。ご了承ください。)

13:30～ 講堂 A・B

11月17日(前期) 11月10・24日(後期)

↳ 祝日のため第3水曜日に変更しています。

12月1日(前期) 12月8・22日(後期)