



案ずるより産むがやすし

中国中央病院
産婦人科病棟
2022年10月
293号

秋空が気持ちよく澄み渡る季節となりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

出産を控えたお母さんは赤ちゃんに会えるのを心待ちにし、穏やかに過ごしてください。



「妊娠すると赤ちゃんにカルシウムを取られ歯が悪くなる」こんな話を聞いたことがある方もいらっしゃるかもしれませんが、実際は歯のカルシウム成分が胎児に移行することはありませんが、妊娠によって歯周病や虫歯のリスクは高くなります。しかし、適切なお口のケアで病気を予防することもできるといわれています。妊娠期の歯とお口の健康を保ち、安心して出産を迎えられるように準備しましょう。そこで今日は妊娠中の歯やお口のケアについてお話していきます。

なぜ妊娠中はお口の
トラブルが増えるのか？



妊娠期特有のホルモンバランス変化のために、唾液の分泌が少なくなるなど、口内環境の変化がおこりやすくなるのが原因です。また、つわりの時には歯磨きが不十分になりがちでもあります。



歯周病

原因:細菌によって歯茎が炎症を起こし、悪化するとその下の骨まで溶けてしまう病気です。歯周病菌は、妊娠中に分泌量が増える女性ホルモンを栄養として増殖するため、歯周病になりやすくなります。また妊娠中は免疫力が低下することも、歯茎の炎症を起こしやすくなる一因です。

症状が進まないと気が付きにくい病気です。しかし、妊婦に悪化した歯周病があると早産や赤ちゃんが小さく生まれる確率が6~7倍も高くなるというデータもあります。炎症が進むとサイトカインという生体防御・免疫機構を担う物質の血中濃度が上がり、出産を始めるべきだと身体が勘違いをして、陣痛を起こす物質を出し始めてしまうからです。切迫早産にもつながります。

症状:歯茎の腫れや出血が起きます。



むし歯

原因:口内にいるミュータンス菌が原因です。特に口内が酸性になると虫歯ができやすくなります。一方、唾液には口内を中性に保つ働きがあります。ところが、妊娠中にはホルモンの影響で唾液の分泌が減少して口内が酸性に傾くため、むし歯ができやすいのです。また、つわりの時期や子宮が胃を圧迫して一度にたくさん食べられなくなる妊娠後期は、妊婦は一日に何度もこまめに食べる傾向があります。何か食べると口内は酸性に傾くものです。通常は30分もすれば中性に戻りますが、常に何か食べていれば酸性の状態が続き、やはりむし歯ができやすくなってしまいます。

症状:初期では自覚することはありません。冷たいものがしみたり、痛みを感じるのはむし歯が進行してからです。



対策

- ・食後の歯磨きやうがいをこまめにしましょう
- ・マウスウォッシュなどの活用
- ・歯間ブラシの活用
- ・間食を控える
- ・虫歯予防のガムを噛む
- ・つわりの時期にはヘッドの小さな歯ブラシを選び、香料や味の強い歯磨き剤は避けましょう



◎どの時期でもかまいませんが、歯科検診を受けましょう。(妊娠中期はつわりも落ち着き、体調も安定しやすいです)

母親学級のお知らせ

時間:13:30~ 場所:講堂 AB 定員:6名
日程:10月5日(前期) 10月12日(後期)
10月26日(後期)
11月2日(前期) 11月9日(後期)
11月16日(後期)
→祝日の為、第3水曜日に変更しております。

参加ご希望の方は産婦人科外来の予約用紙に名前を記入して下さい。
キャンセルの場合は産婦人科外来までご連絡ください。
(病棟案内は行っておりません、ご了承ください。)

担当:松岡