



# 妊娠中の歯の健康

倉敷市保健所

## 妊娠時におこる妊娠性歯肉炎

女性ホルモンの影響で唾液の分泌量は減少し、粘度が増し、唾液による自浄作用が低下します。同時に、唾液や歯周ポケットに含まれる女性ホルモン濃度が増加することで、歯周病菌の活動が活発になり歯肉炎が起きやすくなります。また、歯肉炎とは明らかに違う歯肉の腫脹が現れることもあります。

妊娠中は、通常では起こらないような低レベルの刺激でも歯ぐきの炎症を起こしやすくなります。妊娠性歯肉炎は、上下の前歯の歯ぐきによく現れます。



歯磨き  
しただけで…



分娩後に消失することもあります。なかには歯周病に移行することもあります。

## 歯周病 による妊娠・出産への影響

進行した歯周病にかかっていると、

**低体重児出生 や 早産 の危険性が高まります。**

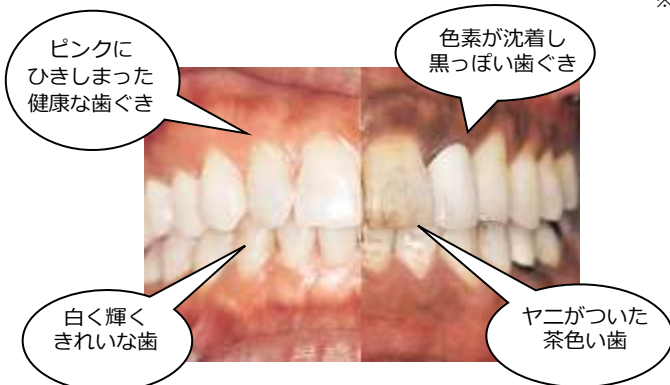


妊婦の進行した歯周病が、早産や低体重児出生のリスクを高めることが報告されています。歯周病菌が血中に入って子宮内で炎症を起こしたり、炎症性物質の産生によって子宮の収縮が誘発されやすいからだといわれています。

## たばこ による妊娠・出産への影響

タバコに含まれるニコチンと一酸化炭素は、赤ちゃんへの十分な栄養や酸素の供給を妨げます。また、妊娠4か月ころまでは流産の可能性を高め、妊娠5か月以降では胎児の発育を遅らせ、低体重児出生につながる確率も高くなります。

※タバコは、歯周病の発見を遅らせたり、歯周病の治療効果を妨げます。



※親がタバコを吸う場合、子どもの歯ぐきに黒ずみが見られることがあります。



# 妊娠中の 歯周病予防 について

## ① 歯磨きで予防する

- むし歯や歯周病を予防するためには、「食べたら歯磨きを行う」ということが理想ですが、つわりなどで歯磨きが出来ない時はうがいをしたり、気分のよい時間帯に磨くなど工夫して行いましょう。
- 歯磨きを行う時は、妊娠性歯肉炎、つわりによる食生活の変化、はみがき回数の減少により口の中の汚れが増え歯肉炎が起こりやすく、歯磨きの時に出血することも多いので、軽い力で丁寧に磨きましょう。

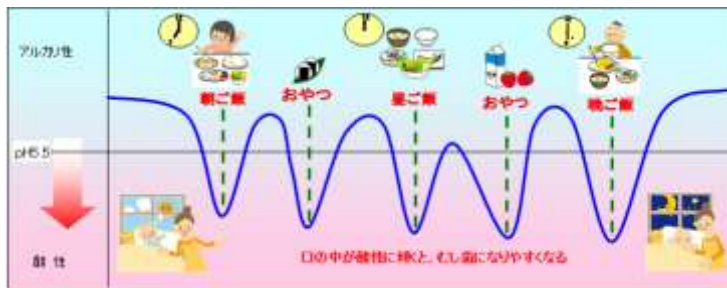
## ② 定期的な歯科検診で予防する

- 妊娠中は口の中がむし歯や歯周病になりやすい環境になっています。むし歯は、食環境・生活習慣を含む生活全般に影響を受ける疾患です。生活習慣等に気をつけ、口の健康を守るために、定期的に歯科検診を受けましょう。

**!** 生まれたばかりの子どもの中にはむし歯菌は存在しません。むし歯菌は、保護者から乳児へ唾液を介して移ります。特に、食べ物をあらかじめかんで与える「かみ与え」等によって保護者の持つむし歯菌が子どもに移ります。移ってもすぐにむし歯になるとは限りません。保護者自身も食生活や歯磨きなどむし歯予防に努めましょう。

## ③ ちょこちょこ食事に注意する

- 妊娠中は、つわりやお腹の圧迫感から食事の量が減り、食事の回数が増えやすくなります。食事とおやつの時間の間隔がせまいと、口の中が酸性に傾き、むし歯になりやすい環境になります。できるだけ間隔をあけて食べましょう。



## **!** 歯は妊娠中に出来始める

乳歯の元（歯胚）は、妊娠初期（7～10週目くらい）から出来始め、石灰化（硬い組織になること）されていくのが妊娠4か月頃からです。永久歯の元（歯胚）の一部もこの頃から出来始めます。丈夫な歯を作るためには、たんぱく質やカルシウム、ビタミン類などが必要です。妊娠中から、バランスの良い食事を心がけましょう。

## 子どもの歯 Q&A

Q. はみがきはいつから始めたらいいですか？

**A. 歯が生え始めたら、はみがきの練習を始めましょう。**

大人のひざに仰向けに寝かせ子どもの歯や歯ぐきを指で触ったり、歯の観察をしましょう。



観察に慣れたら、赤ちゃん用の歯ブラシで1～2回歯に触れる練習を1か月くらい続けましょう。



歯ブラシに慣れてきたら、歯磨きを始めましょう。



Q. フッ素って何ですか？

**A. フッ素は歯の質を強くする自然元素のひとつです。**

### フッ素の役割

- ① むし歯の原因菌の働きを弱め酸をつくることを抑える。
- ② 歯の質を強くする。
- ③ 歯の再石灰化を促進する。



**フッ素を上手に使いましょう！**