

## 4. お母さんのお口の健康

### (1) お母さんの歯を守るために

妊娠したら“むし歯が増えた”“歯ぐきが悪くなった”と感じている方もいると思います。その原因を“お腹の赤ちゃんにカルシウムをとられるから”と思っている方も多いのでは…。しかし、歯は骨と違っていったん完成するとほとんど代謝しませんので、赤ちゃんのためにお母さんの歯からカルシウムが溶け出すことはありません。

#### ◆ 悪くなる原因として

- \* おなか为空くので、食事や間食の回数が増える。
- \* 歯ブラシを入れると、気持ちが悪くなったりするので、歯みがきを怠りがちになる。
- \* 妊娠によりホルモンのバランスが変わり、歯ぐきがはれやすくなる。

#### ◆ 予防するためには

むし歯や歯周病（歯ぐきの病気）の大きな原因は歯垢（細菌のかたまり）です。

- \* 食べたら歯をみがくように心がけましょう。
- \* つわりなどでみがけなかったら、うがいをしましょう。
- \* ダラダラ食べにならないように気をつけましょう。

つわりがある時の歯みがき [ちよっぴり楽になるかも！]

- \* つわりのある時は体調のよい時間に。
- \* 歯ブラシは小さめなもの。
- \* においの強い歯みがき剤をつけすぎない。
- \* 顔を下に向けて。
- \* 奥から前へかきだすように。



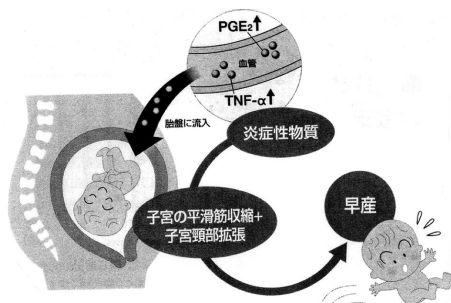
#### ◆ 妊娠中の歯科健診と治療

お母さんが歯周病にかかっていると低出生体重児出産や早産のリスクが高くなる！

妊娠中のお口の健康管理はお母さん、赤ちゃんどちらにも重要です。

妊娠しているからといって治療を延ばしているうちに症状が悪化すると、結局は治療に時間がかかってしまったり、また口のなかに症状があると、うまく食事がとれなくなってしまう、母体にも赤ちゃんにもいいことはありません。痛いのを我慢し続けることは、精神的な安定が重要な時期ですので当然避けたほうがいいでしょう。また、産後は授乳など育児に追われ、通院も困難になってしまいます。

近年、お母さんが進行した歯周病にかかっていると、歯周病にかかった歯周組織が作り出す毒素や炎症を引き起こす物質“炎症物質”が血液中に入り込み、胎児の成長に影響を与えたり、子宮収縮を促すなどして低出生体重児出産（2,500 g 未満）や早産（37 週未満）のリスクが高まることも明らかにされています。



安心して出産を迎えるためにも、母体が安定している妊娠中期（5～7か月頃）に歯科健康診査を受けることをお勧めします。受診の際には、母子健康手帳交付時に交付しました『妊婦歯科健康診査受診票』をご利用ください。市内に住民票のある妊婦さんは妊娠期間中に1回、受診票内にある歯と歯ぐきの検査が無料で受けられます。

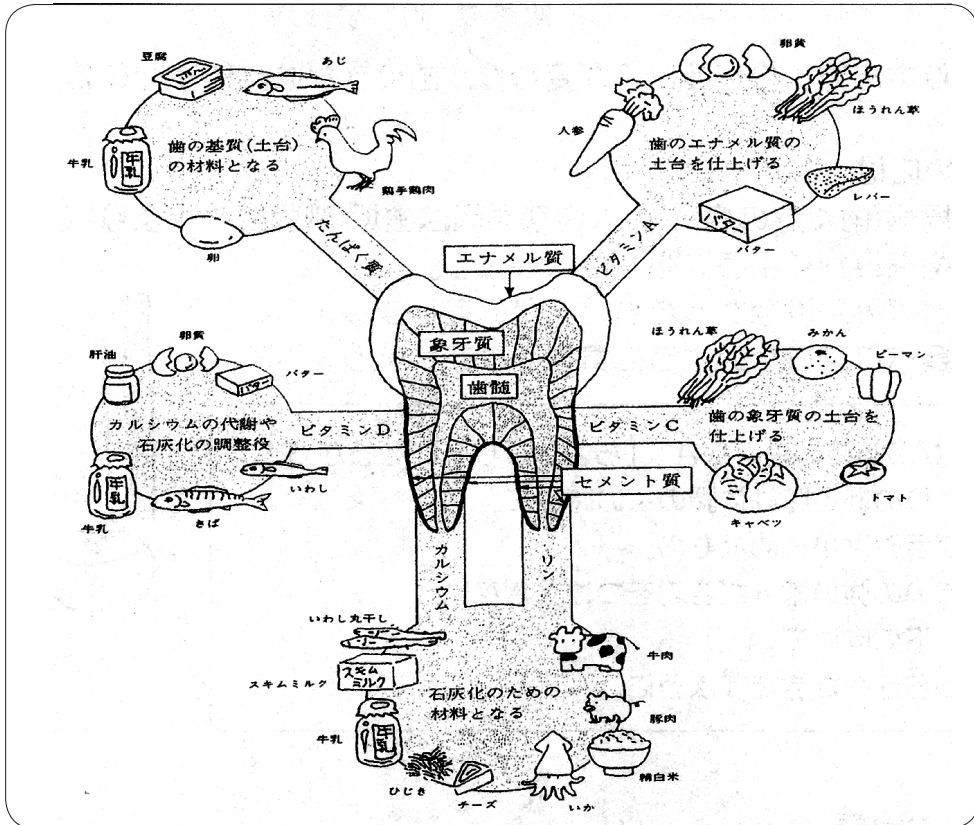
※健診結果にて、何らかの処置（むし歯の治療や歯石除去等）が必要と診断された場合、その処置を受けられる際には、検査料や処置料等の自己負担金が必要となります。

## (2) 子どもの歯の健康のスタートはお母さんのお腹のなか

赤ちゃんの乳歯の歯の芽は、妊娠7週目くらいにでき始めるといわれます。そのため、むし歯になりにくい強い歯の子どもを生むためには、妊娠中の食生活が大きなポイントになります。

歯は一度完成したら、後からいくら栄養バランスのとれたものを食べても、強くすることはできないといわれ、今はその基礎づくりの段階です。バランスのとれた食事をとるように心がけましょう。

歯の形成に必要な栄養素と食品



## (3) むし歯菌はうつる!?

むし歯の犯人はむし歯菌(ストレプトコッカスミュータンス等)です。生まれたばかりの赤ちゃんの口のなかには、まだこのむし歯菌はいません。歯がはえて1歳頃をピークにして、家族、主にお母さんから感染してしまう可能性が高いのです。そのため、むし歯の多いお母さんの子どもは、むし歯になる危険性が高くなる傾向があります。

子どもの歯を守るためには、歯の質や歯みがき、食生活を気をつけるばかりでなく、身近に接する人の口のなかの環境を改善することも大切です。

### ◆ 母子感染を防ぐポイント

- \* 身近に接する人の口のなかを清潔にし、口のなかのむし歯菌を減らす。
- \* なるべく口移しや同じスプーンで食べものを与えない。