

# 妊娠中の歯の健康

妊娠すると、身体のさまざまな部分に変化をもたらしますが、お口の中への影響も小さくありません。女性ホルモンの分泌量が増え、免疫力の低下など、お口の環境が変化します。また、出産に影響することもありますので、歯や口のケアをこころがけましょう。

## お口のリスクのチェック



### お口の中がネバネバする

唾液の分泌量が少なくなるため、つわりなどで歯みがきが不十分になると、歯垢や菌が増えてお口の中がネバネバしやすい。



### 歯ぐきの腫れや出血

女性ホルモンの分泌量が増え、歯肉が赤くなり腫れたり出血する。



### 間食や食事回数が増えた

お口の中が酸性状態になる時間が長くなり、むし歯になりやすくなる。



### 口臭が気になる

女性ホルモンの変化にともない、お口の中に菌が増えやすい状態になるとその菌が原因となり口臭が強くなる。



## 妊娠したら歯科健診を受けましょう

妊娠中初期は、むし歯や歯周病リスクが高くなっています。予防するためにも、つわりが落ち着く4～5か月ごろから歯科健診を受け、体調の安定した妊娠中期（5～7か月ごろ）に歯科治療することをお勧めします。

## 歯科治療について

### (1) 受診時の注意点

歯科治療においては、母子健康手帳を提示し、産婦人科医から注意を受けていることがあれば、必ず歯科医師に伝えてください。できるだけ楽な姿勢で治療を受け体調・気分が悪くなったときは、すぐに伝えましょう。



## (2) エックス線撮影の胎児への影響

歯科治療用いられるエックス線の放射線量はごくわずかです。照射部位も子宮から離れていますので、お腹の赤ちゃんにはほとんど影響ありませんが、妊娠していることを伝えて、防護衣エプロンを着用すると安心です。



## (3) 歯科治療時の麻酔

通常の歯科治療時に用いられる麻酔は局所麻酔で、使用量もわずかで、局所で吸収・分解されるため、胎児や母体への影響は、ほぼありません。

ただ、麻酔の効きが悪く多量に使った経験がある場合は、よく歯科医師と相談し、不安が大きければ出産後に治療を考えるのもひとつです。

## 妊娠中のお口のケア

妊娠中でもむし歯や歯周病の予防方法は変わりませんが、つわりなどで歯みがきをするのが難しくなります。

- ヘッドの小さな歯ブラシを使う
- やわらかめの歯ブラシを使う
- 前かがみでみがき、舌にブラシが当たらないようにすると嘔吐反射が少ない
- 香りの少ない歯みがき剤を使う（デンタルリンスでもOK）
- できるときに何回かに、分けてみがく



など

## 赤ちゃんの歯はお母さんのおなかの中でつくられます

乳歯の歯の芽（歯胚）は妊娠7～10週ごろからでき始めます。妊娠4～5か月ごろには少しずつ硬い組織になり、歯の形を作っていきます。また、一部の永久歯の歯の芽も妊娠期から作られます。そのため、赤ちゃんの丈夫な歯の芽を作るためには、妊娠中のからのバランスのとれた食生活が大切です。



歯の発育に必要な栄養素は

- 歯を硬くするカルシウムやリン（しらす、ひじき、お米、牛肉、豚肉、たまごなど）
- 歯の芽の形成に役立つ良質なたんぱく質（あじ、たまご、豆腐など）
- カルシウムの代謝を助けるビタミンDやE（バター、卵黄、牛乳など）
- 歯質の基礎を作るビタミンA・C（レバー、豚肉、人参、ほうれん草、さつまいもなど）

