

教えて！ さめじま先生

歯の健康について大切なことを
さめじま先生が毎回分かりやすく解説。
一生つき合っていく「歯」のことをしっかり考えてみよう！
※プロケド偶数月号掲載

教えてくれる先生

歯科さめじま
鮫島佳子 院長

東戸塚出身。口のトラブルから最新の予防歯科にいたるまで最善の歯科医療を提供。地元に着目した歯科だからこそ、多くの人に長年愛されている。



今月のテーマ

「気持ち悪くて歯磨きできない…」
「歯肉炎になっちゃった」
妊婦と歯の
悩ましい関係



歯が悪くなるのは
お腹の子に栄養を
取られちゃうから？

「妊娠して子供を生むたびに歯がぼろぼろになる」とか、「お腹の子に歯のカルシウムを吸い取られてしまう」なんて話、皆さん一度は聞いたことがあるのではないのでしょうか？しかし実際には、一度作られた硬組織である歯が、子供を生むことでスカスカになってしまうことはありません。そうではなく、妊

娠中のお母さんの体の変化により、結果論的に歯が悪くなってしまうということが起こっています。

つわりで大変なのに、
歯も痛くなるなんて…

まずつわり。ひどいつわりの方は、頻繁に吐くこともありま。このとき、胃液も一緒に吐くわけですから、口の中は強酸性状態に。その酸は歯を溶かし、硬い歯を柔らかくするため、虫歯の原因になります。つわりの間、歯ブラシをくわえるだけで気持ち悪く「オエツ」となってしまう方もいます。すると歯磨きも怠りがちに。酸性になったお口の中がリセットされにくい状況になってしまいます。さらに、妊娠中は体温の上昇も見られる（妊娠を継続するため必要な黄体ホルモンが働く）ため、お口の中の歯は活性化し、よりいっそう虫歯へのリスクが上がります。

また、ホルモンバランスの変化から「妊娠性歯肉炎」にかかる方もい

ます。歯肉炎を起こす菌の中には女性ホルモンを栄養にして増えるものがあります。妊娠をきっかけに女性ホルモンの分泌が盛んになると、このホルモンを好む細菌が増えるため、歯肉が腫れたり、出血するといった、歯肉炎のリスクが高まります。歯肉炎や歯周炎といった歯周病は、早産のリスクが上がるといった報告もあります（※1）ので、治療をおすすめします。

お腹の赤ちゃんへの影響を
考えると…強い痛み止めや
抗生物質はNG！

しかし、厄介なのは、こういった口内トラブルに見舞われたとき、強いお薬が使えない、と言うことです。例えば親知らずが痛くなるとときに当たり前のように使われる化膿止め・痛み止めを使う抗生物質。通常時なら一度投与すれば充分ですが、特に妊娠初期はお腹の赤ちゃんの奇形等の心配があるので妊娠中は基本的には投与できません。でも、トラブルが起きてしまっ

たら…。そのときは、痛くなったから消毒をするしかないんです。炎症が治まるまで、毎週通院してもいい、消毒することもあります。

歯科治療するなら安定期に。
妊娠前に済ませておけば
もっと安心！

だからこそ、これから結婚する方、妊娠を希望している方にお伝えしたいのは、前もって虫歯治療や親知らずの処置、歯周病を治すといったことをしておくこと。また、現在妊娠している方であっても、安定期の4～9ヶ月前半の、出産前に歯の治療をして下さい（もちろん、痛くて仕方ない場合は早めの受診を！）。その時期なら、麻酔をかけたからとか、レントゲンで被曝した（※2）からといって、赤ちゃんが奇形で生まれる可能性というのはほぼないと言っても過言ではありません。むしろ生まれてからでは、子供にかかりきりで、歯医者に行くことは難しくなってしまう悪化につながることも。

もっと言えば、ご自身が痛い思いをするのはかまいませんが、親子間のコミュニケーション（食事中にスプーンを共用するなど）でミュータンス菌がお子さんにつると、お子さんの虫歯につながってしまいます。そうならないよう治療するのもお母さんの責任ではないでしょうか？できれば、一緒に子育てするお父さんも治療しておいてほしいですね。



※1(歯周病になるとそれを防ぐように免疫機能が働きます。免疫機能はサイトカインという物質を作り出して炎症を抑えようとします。そのサイトカインが歯ぐきの血管から体内に流れ込み子宮に到達して子宮を刺激して早期の出産を促してしまうのではないかと考えられています。)

※2(当院ではデジタルのレントゲンを使用。従来型のフィルム現像タイプと比較すると、約10分の1の放射線量で撮影が行えます。)

妊娠したら…虫歯予防・歯肉炎予防を心がけて！

POINT 1

食べた後はなるべく
歯磨き とうがい

食後の口内環境は、なるべく早めにリセットし、歯の再石灰化を促しましょう。また、お腹がすぐと気持ち悪くなる「食べつわり」になる方もいます。そういった方も食べ続けるのではなく、1時間ほど置くことをおすすめします。



POINT 2

歯磨きがダメならキシリトールガム

つわりで歯磨きができなくなった方はキシリトールガムがオススメです。

POINT 3

妊婦中に歯科健診が受けられる

妊娠が分かり母子健康手帳を受け取ると、妊婦健康診査の受診券と一緒に、妊婦歯科健康診査受診券をもらうことができます。診察と指導などが、区の指定する医療機関で、無料で受けられます。できるだけ妊娠12週～27週頃に歯科健診を受けましょう。



☎ 045-823-4181

住所：戸塚区品濃町 563 ネオポリストキワ V2F
東戸塚駅徒歩 8分 駐車場あり
診療時間：9:30～18:30 (昼休無し)

土曜は 17:30まで

休診日：日曜、祝日
※ホームページも是非ご覧ください。
HP：http://samejimahdc.jp

[MAP 東 D-1]

