

# 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！

※プロケード偶数月号掲載

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。地元で密着した歯科だからこそ、多くの人に長年愛されている



「子どもがほしい」「今妊娠中です」というお母さんへ

## 妊娠する前に知って

### おきたい歯のこと

赤ちゃんが産まれると、中々時間を見つけて歯医者に行くことが難しくなります。また、お母さんの口腔内のトラブルは赤ちゃんに影響する場合があります。できれば妊娠前に自分のお口の状態を知っておいたほうが良い理由を、いくつかお話します。

取材・文／三穂翔太 デザイン／木村伊織

#### 子どもの虫歯の原因は お母さんから

生まれたばかりの赤ちゃんの口の中には、虫歯の原因菌の「ミュータンス菌」がありません。そして、ほとんどの赤ちゃんは、お母さんから、キスや食器の共有などでミュータンス菌をもらいます。この虫歯菌がなければ虫歯はでき

ませんが、実際には完全に遮断するのは難しく、過敏になつてとるべきスキンケアをとらないのめよくありません。

#### 自分の口の状態を 知っておく

お子さんの虫歯のリスクを下げるために、赤ちゃんが産まれる前、

#### 妊娠前に 知っておいてほしいこと

それでも虫歯や歯周病が起きやすい方は、専用のマウストレーをつくって薬剤を集中的に投与する3DS（ドラッグデリバリーシステム）や、舐めるだけで、口腔内の菌のバランスを整えてくれる「プロバイオティクス」などの方法もあります。妊娠しようと思つたら、まずは身近な信頼できる歯科医に相談してみてください。

#### 妊活中に心がけておきたいこと

1. 自分自身の虫歯・歯周病をしっかり治す
2. 親知らずのチェックをし、抜歯すべき歯は抜歯する
3. 母になる心の準備をする

仕事をもつ妊婦が増え、仕事との両立、出産後の子育て、保育園の確保などに悩み、ストレスを抱える母親も増えてます。授かり婚は特にそういった傾向があるため、そういった準備も必要です。

#### 妊娠したら…

##### 1. 母体の健康第一

妊産婦の健康管理の延長線上に、生まれてくる子どもの「健康な口と体」があることを認識。妊娠中にすべての乳歯は形成され、永久歯も妊娠後期から形成される。

##### 2. カルシウムを多く摂る

1日1000mgくらいを目安に摂取してください。  
ex)牛乳100mlに約100mgのカルシウムが含まれる。



##### 3. 食べ物の嗜好変化に注意

妊娠前と食べ物の嗜好が変わることもしばしば。糖分をとり過ぎないか、添加物が多すぎないか、などに注意。どうしても何か食べた時は、なるべくシュガーレスのものを口にするように。

特に妊娠初期は女性ホルモンの分泌が増え、唾液の分泌が減ります。また、体温が高くなるため、口の中は菌が繁殖しやすい培養器のような状態になります。さらに、つわりがひどいと歯磨きもできなくなり、胃酸で口の中が酸性になり、歯を覆うエナメルが溶けやすくなります。併せてついつい間食もしてしまいがちです。それによって、本来自然にエナメル質がもと

#### 妊娠中は 虫歯や歯周病になりやすい



どおりなる「再石灰化」も起きず、歯を溶かす「脱灰」が進み、結果虫歯ができやすい状態になります。

#### 妊娠中は特に 歯磨きとつがい

食後30分後の歯磨きは欠かさず行ってください。また、つわりが酷かったり、どうしても間食をしてしまうときは、うがいをして、なるべく口の中を清浄するように心がけましょう。



#### 歯科さめじま

☎045-823-4181

④ 戸塚区品濃町563ネオポリストキ7V2F  
東戸塚駅徒歩8分 駐車場あり  
⑤ 9:30~18:30(昼休憩あり) / 土曜は17:00迄  
⑥ 日曜、祝日 【MAP 東 D-1】  
※ホームページも是非ご覧下さい。  
<http://samejimahdc.jp>



赤ちゃんの為に  
口内環境を  
整えましょう！

