

妊娠期からはじめる お口の健康

～子どもの健康は妊娠中から～



宮城県
宮城県歯科医師会

妊娠おめでとうございます

子どもと親の健康なお口の状態は、子どもの全身の健やかな発育と健康維持につながります。そのため、妊娠中のお口に関する注意点や、生まれてきた子どもに前歯が生えそろう頃までの対応法など、母親になる皆様には是非知っていただきたい内容をまとめました。子どもを迎える準備として、親の口の健康を良い状態にして子育てをスタートして下さい。

そして、健康なお口の状態を維持するためにも、口の健康管理の専門家であるかかりつけ歯科医を親子で活用しましょう。

妊娠中の口の変化について

妊娠すると、**歯肉が赤く腫れたり出血しやすくなります。また、つわりなどによりお口の手入れが十分にできないことがあります。そのために歯肉炎がひどくなったりむし歯ができたりします。**

歯肉（歯ぐき）が腫れる

妊娠中は、女性ホルモンが影響して、歯肉から血が出やすくなることがあります（妊娠性歯肉炎）。また歯肉炎のみならず、口角炎、口内炎にもなりやすくなります。まれに歯肉が大きく盛り上がり腫れる場合があります（妊娠性エプーリス）。これらは、口を清潔にしておくことと産後自然に消失していきます。

これらの予防には、毎日の歯みがきなどでお口の中を清潔に保つことが大切です、重症化している場合は、「かかりつけ歯科医」へ相談しましょう。

むし歯ができやすくなる

つわりのある時は、歯ブラシを口の中に入れると吐き気がしたりして思うように磨けません。つわりは空腹になると強くなる傾向があり、空腹を避けるためにクッキーやチョコ等、むし歯になりやすい食べ物をこまめにとることがよくあります。妊娠すると、唾液の性質が変わりお口の中が粘ついたり、酸性にかたむきやすくなり、嗜好の変化もおこりますので、通常よりもお口が汚れやすくなります。このような状態が続くと、むし歯ができやすくなります。

健康な歯肉



歯肉炎



出血

歯ぐきの腫れ

妊娠中の口のトラブル対策

間食には注意が必要です

砂糖の入った食べ物は、むし歯の原因になりますので、空腹を感じた時は、キシリトール入りガム等の砂糖の少ないものにしてみましょう。食べたあとは真水で、ぶくぶくうがいが効果的です。つわりなどで吐いてしまった時は、口の中は酸性になっているので、うがいによりサッパリさせましょう。

歯みがきはゆったりとした時に

歯みがきは、食後に限らず、体調の良い時間帯や空腹満腹時を避けた時間に磨きましょう。お腹が大きくなり、安静が必要な時は、洗面所にこだわらず、座ったり横になったり、楽な姿勢で磨きましょう。入浴した時に湯船につかりながら磨くのも良いでしょう。(のぼせやすいので注意！)

歯ブラシは小さめのものを

歯ブラシは大きいと、のどにぶつかり嘔吐反射がおきやすいものです。小さめの歯ブラシだと、違和感が少ないでしょう。歯肉からの出血が多かったり、大きく腫れている場合は、軟らかい歯ブラシを選びましょう。特に歯の裏側等は、鏡で毛先が歯に垂直に当たっていることを確認しながら磨くと良いでしょう。

歯ブラシは軽く歯に当てて、小刻みに動かす

歯ブラシの毛先を大きく動かすより、毛先を振動させる動きの方が、効果的に歯垢が取れます。強い力で磨くと、歯肉が下がり、冷たい水がしみてくることがあります。

歯磨き剤の使用はおこのみで

歯磨き剤の香料が気になる場合は、つけなくても歯垢は取りのぞけます。

歯周病やタバコは特に注意が必要です

妊婦が進行した歯周病にかかっていると、早産（37週以前の出産）や低体重児出産（2,500g以下の出産）の危険性が7倍以上にもなるという報告があります。

妊娠中の喫煙、飲酒は流産・早産の確率が高まるといわれています。さらにタバコの煙には胎児にとって有害なものも多く、胎児の発育が遅くなります。また、過度のアルコール摂取により発育障害がおけるといわれています。

生活習慣を見直し、お口の管理を日頃から行うことが大切です。



妊娠期の栄養摂取について

妊娠中、すでに胎児のお口の中では乳歯、永久歯が作られ始めています。十分な栄養摂取により、良い歯が形成されます。

Q. 子どもの歯はいつできるの？

A. 乳歯の芽は、妊娠中に作られます（口の形ができてくる妊娠7週目くらい）。全部ではありませんが、前歯と奥歯の永久歯の芽も、妊娠中に作られます（妊娠8～11週目くらい）。

Q. 乳歯や永久歯の芽はどうなりますか？

A. 乳歯の芽は妊娠12週～23週目くらいから、カルシウムが沈着して硬くなる石灰化が始まり、出産まで発育は続きます。永久歯の芽は、発育しながら出生後から石灰化が始まります。

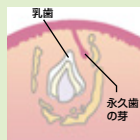
2～4
月頃

♥ 乳歯の歯胚（歯の芽）は、約7週目からでき始めます。



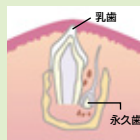
5～7
月頃

♥ 乳歯は4ヶ月の後半から歯の石灰化（硬くなる）が始まります。



～お誕生

♥ 乳歯が生える準備が進んでいます。誕生頃より永久歯の石灰化が始まります。



Q. 子どもの歯の発育のために気を付けることはありますか？

A. 歯の丈夫な子どもにするためには、妊娠初期からの健康管理、バランスのとれた栄養管理がとても大切になります。

Q. バランスのとれた栄養管理ってむずかしいですよね？

A. つわりなどでつらい時もありますが、調理方法や味付け、回数等を工夫し、子どもの発育のためにも栄養バランスのとれた食事を心がけてください。

歯に必要な栄養素

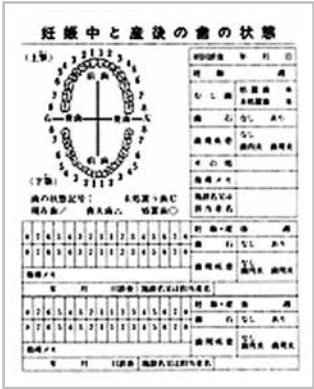
歯の基礎をつくる	たんぱく質：魚、卵、牛乳、豆腐	 
歯の石灰化を助ける	カルシウム：ひじき、チーズ、小魚 リン：米、牛肉、豚肉、卵	  
歯の表面のエナメル質をつくる	ビタミンA：レバー、緑黄色野菜	 
歯の象牙質をつくる	ビタミンC：ブロッコリー、いも	 
カルシウムの代謝や石灰化に影響	ビタミンD：卵黄、さけ、いわし、干しいたけ	

妊娠期の歯科治療について

妊娠中は、お口の中のトラブルが発生しやすくなります。妊娠がわかったら、「母子健康手帳」を持ってお口の状態をチェックしてもらいましょう。

また、むし歯や歯周病などの病気も、妊娠中に悪くなりやすいといわれています。痛みや腫れ、気になる症状を感じたら、早めにかかりつけ歯科医に相談してみてください。

母子健康手帳の「妊娠中と産後の歯の状態」→



治療時期について

安定期である妊娠中期（妊娠16週～妊娠27週）であれば、一般的な歯科治療が可能となります。妊娠初期・後期は応急処置で対応することもあります。妊娠後期になると、治療時の体位によっては低血圧がおこりやすくなります。



麻酔について

一般的な歯科治療で必要とされる局所麻酔は、ほぼ問題なく使用が可能です。むしろ、痛みを我慢するストレスのほうが、母子ともに悪影響をおよぼします。

エックス線撮影について

歯科用のエックス線撮影における放射線量は微量で、ほとんど心配しなくてもよい数値です。防護エプロンを着れば、被ばく量はほぼゼロになります。



薬の影響について

100%安全な薬はありませんが、痛みや炎症などがひどい場合に我慢すると、かえって母体や胎児に悪い影響を与えることがあります。服用するときは歯科と産科の先生に相談してください。

生まれてくる子どもの歯科保健（～1歳半）

Q. 歯磨きはいつからするの？

A. 歯が生えてきたら直ちに行いましょう。

初めの乳歯は8ヵ月位に生えてきます。最初は歯ブラシによる歯磨きを嫌がることもあります。ガーゼみがきから始め、最終的には歯ブラシを使うようにしましょう。事故防止のため、歯ブラシは一人でくわえさせないで、保護者が磨いてあげるようにしましょう。



Q. むし歯菌はどこからくるの？

A. むし歯菌は保護者から子どもに感染します。

新生児のお口にはむし歯菌はありません。子どものむし歯菌は、離乳食を食べる頃に、口移しやスプーン等を介して保護者から子どもに移ることがわかっています。子どもに移るむし歯菌の数が少ないほど、お口の中に定着しにくく、むし歯になる可能性も低くなりますので、保護者のお口を清潔に保つ必要があります。規則正しい食生活と日頃からご家族一緒にお口の中を清潔に保つように心がけましょう。



Q. 歯の磨き方と歯ブラシの選び方は？

A. 歯磨きは保護者による仕上げ磨きが中心です。

寝る前の仕上げ磨きはとても大切です。保護者の膝の上に子どもの頭を乗せて寝かせてみがきます。歯ブラシはできるだけ小さなものを使い、歯ブラシの持ち方は、ペンを持つようにしてください。片方の指で子どもの唇を軽くめくり、動かす方は、やさしい力で1歯ずつ縦磨き、あるいは横みがきをして下さい。特に上の前歯がむし歯になりやすいので注意しましょう。



Q. フッ化物って何ですか？

A. むし歯になりにくくする効果があります。

歯からカルシウムが溶け出すのを防ぎ、むし歯菌の働きを弱めることが期待できます。

ただし、規則正しい食生活と仕上げ磨きをしなければ、フッ化物の効果を十分に発揮することができません。フッ化物のみでは、むし歯を完全に予防することはできません。



Q. フッ化物はいつから？

A. 乳歯が生えてきたらすぐに行うことができます。

歯が生えてきたら、まずはお子さんの「かかりつけの歯医者さん」を作りましょう。そしてその歯科の先生に相談してみてください。

フッ化物予防法の種類

フッ化物塗布

歯科医院で歯の表面に直接高濃度のフッ化物を塗る方法です。フッ化物は生えただけの歯ほど効果的です。年に数回行うとよいでしょう。

フッ化物入り歯磨き剤

うがいが必要のないジェルやスプレータイプの、フッ化物配合歯磨き剤を補助的に使用することも有効です。歯磨き剤を使う前に何もつけないで歯磨きを行い、その後歯磨き剤をつけて薬を塗るような感じで使用しましょう。



Q. 食生活で気を付けることは何ですか？

A. 食事やおやつは決まった時間に！

間食の回数が多いと、むし歯になりやすくなります。ジュースを飲んだり、菓子類などがいつも口の中に入っている状態が続くと、むし歯が出来てしまいます。食事やおやつは、決まった時刻に、時間を決めて与えましょう。また、嗜好性が出てくるので味付けが薄いものを与えるようにしましょう。



100%果汁・スポーツドリンクや乳酸菌飲料について

果汁やスポーツドリンク、乳酸菌飲料は身体によい飲み物として、積極的に与える傾向にあります。これらの飲料の中には、砂糖が多く甘味が強いいため習慣化を助長するものもあります。むし歯を作る原因となりますので、与える回数には十分注意が必要です。水分補給には水やお茶などが最適です。

参考資料

「日本小児歯科学会」HP

「お母さんと子どものお口の健康！」宮城県歯科医師会

「歯科健康教室の達人 Ver.2」福井県歯科医師会

子どものお口の状態を記録しましょう

母子健康手帳

健康者の記録 9～10か月頃 (年 月 日記録)

- はいはいをしたのはいつですか。 (月 日) 記録
- つかまり立ちをしたのはいつですか。 (月 日) 記録
- 歯で、小さな物をつかまえますか。 (月 日) 記録
(たばこやタバコの葉巻類類に注意しましょう。)
- 機嫌よくひとり遊びができますか。 (月 日) 記録
- 母乳は臍帯にすんでいますか。 (月 日) 記録
(哺乳食を1日3回食にし、9か月頃から減らさずつづける必要があります。)
- そとと近づいて、ささやかせで呼びかかると喜び向きですか。 (月 日) 記録
- 後退しますか。 (月 日) 記録
- 遊ぶ仕方、形、色、音などについて、反応することが多くなりますか。 (月 日) 記録
- 子育てについて気軽に相談できる人はいますか。 (月 日) 記録
- 子育てについて不安や困難を感じることはありますか。 (月 日) 記録
何ともいいえ
*成長の様子、育児の心配、かかった病気、健康などを自由に記入しましょう。

歯の生え具合を
この図に記入しましょう。

(生え始め: 年月)

食事のリズムも
大切です

子どもの
歯の記録

健康者の記録 1歳の頃 (年 月 日記録)

1歳から1歳6か月までのメッセージを記入しましょう。

- つたい歩きをしたのはいつですか。 (月 日) 記録
- ハイハイ、コンニチなどの言葉も使えますか。 (月 日) 記録
- 歯に歯垢がたまって、からだと歯にそうに動きますか。 (月 日) 記録
- 大人の言う簡単なことば(おいで、ちょうだいなど)がわかりますか。 (月 日) 記録
- 歯磨きの勧めたところにあるおもちゃを指さすと、その方向をみますか。 (月 日) 記録
- 一緒に遊びを喜びますか。 (月 日) 記録
- どんな遊びが好きですか。(遊びの例:) (月 日) 記録
- 1日3回の食事のリズムがつかめましたか。 (月 日) 記録
(慣習をなくさないよう、また、1歳半以降のために、砂糖の多い飲食物を控えます。)
- 歯みがきの練習をはじめますか。 (月 日) 記録
- 子育てについて気軽に相談できる人はいますか。 (月 日) 記録
- 子育てについて不安や困難を感じることはありますか。 (月 日) 記録
何ともいいえ
*成長の様子、育児の心配、かかった病気、健康などを自由に記入しましょう。

1歳児健康診査 (年 月 日実施・ 歳 か月)

体重	身長	頭囲	胸囲
視力	聴力	歯数	歯肉
栄養状態	目・唇指導	歯列	歯肉の出血・歯肉の腫れ
1日に食事()回	1日に歯磨き()回	1日に歯磨き()回	1日に歯磨き()回

健康・状態

歯	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E
状態	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E

特別事項

健康本文を
記入する

次の健康診査までの記録 (自宅で測定した身長・体重も記入しましょう。)

年月日	年齢	体重	身長	特別事項	健康本文を 記入する

かかりつけ歯科医に
記入してもらって
ください



- 妊娠中の口の変化について P1
- 妊娠中の口のトラブル対策 P2
- 妊娠期の栄養摂取について P3
- 妊娠期の歯科治療について P4
- 生まれてくる子どもの歯科保健 P5・6