

妊娠中に起こりやすいお口の中の変化

妊娠中は女性ホルモンの急激な増加や食事回数の増加、寝不足などの生活リズムの変化、唾液量の減少などにより、むし歯や歯肉炎(歯周病)が発生・進行しやすくなります。また妊娠性エプーリス(いぼのように歯肉がふくれる)ができることがあります。

健康な歯肉



歯肉炎の歯肉



歯周病には要注意!!

歯周病は早産や低体重児出産などの引き金になることがあります。自分の健康だけでなく、生まれてくる赤ちゃんのためにもお口の健康に気をつけましょう。

歯周病チェック

- 歯みがきの時に出血がみられる
- 歯肉が赤くはれてプヨプヨしている
- 口臭が気になる
- 歯や歯肉がむずがゆい気がする
- お口の中がネバネバする

チェックが
ついたら
要注意

歯周病は歯肉だけの病気ではありません

- 進行した歯周病では歯を支える骨が吸収して、歯の周りから膿(うみ)が出てきます。
- 歯周病の細菌が血液を介して全身に広がると(菌血症)、多くの病気(脳血管疾患・心臓疾患・腎炎・関節炎等)の原因になったり、子宮内膜症を引き起こすという報告もあります。

歯科医院で正しい歯みがきの指導を受けて、定期的に歯石除去やお口の中のクリーニングをすることで歯周病を予防しましょう。

妊娠中(つわり時)の口腔清掃



歯ブラシをお口に入れると吐き気がする場合



ヘッドが小さめの歯ブラシやみがきにくい奥の方にはタフトブラシを使ってみましょう。

つわりや体調不良などで歯みがきができない時



- 洗剤を使う
- 水・お茶などでうがいをする
- キシリトールガムを噛む

工夫してお口を清潔に保つことをお勧めします。

食後だけでなくも気分のよい時にみがきましょう。

スパイものとりすぎに注意!!

妊娠中には食べ物の嗜好が極端に変わることもあります。酸性の食べ物(レモン・梅干など)や酸性の飲料(ジュース・イオン飲料、炭酸水など)を頻りに摂取していると、歯が溶ける(酸蝕症)ことがあります。また、食べつわりで極端に食べる回数が増えとむし歯になりやすくなります。特にお口の清掃に気を付けましょう。

妊娠中のアルコール、タバコは控えましょう



アルコール

胎盤を通過するので、胎児の発育障害につながる恐れがあります。

妊娠中の飲酒は控えましょう。

喫煙

歯周病を悪化させる因子であり、また早産・流産・低体重児出産のリスクを高めます。

ご自身の禁煙はもちろんのこと、家族にも協力してもらい受動喫煙も避けるようにしましょう。

妊娠中の歯科治療について



Q 妊娠中の歯科治療はしても大丈夫でしょうか?

A 母体の安定期(16~27週)であれば通常の歯科治療は可能です。

妊娠前期 母体の負担が大きいこともあり、応急処置のみにしましょう。

妊娠後期 体調に合わせて、緊急性がない場合は無理せず産後に治療することも考えましょう。

できれば妊娠前に歯科健診を受け、早めに治療しておくことが大切です。

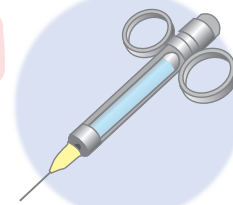
Q エックス線撮影は大丈夫ですか?

A 歯科でのエックス線撮影の照射部位は子宮(胎児)から離れています。また、歯科で使うエックス線撮影の線量は少ないため、胎児への影響は殆ど無視できるレベルです。

Q 局所麻酔は使わない方がいいですか?

A 局所麻酔は、局所で吸収・分解されるため、通常の使用量なら、胎児や母乳への移行はわずかで、影響ないといわれています。

痛みを我慢して治療を行う方が、母体にとっても、胎児にとっても、よくありません。



Q 歯が痛い時、薬を飲んでも大丈夫ですか?

A 妊娠初期には胎児への影響も考えられます。医師、歯科医師の指示に従ってください。

