



きらり はにかむ コラム vol.22

生まれてくる赤ちゃんのために 妊娠期の歯の話

マタニティ期はお口の中が妊娠していない時と比較すると様々な理由から悪環境になりやすいです。今回は妊娠中に起こりやすい病気や歯のトラブルについてのお話です。

マタニティ期はお口の環境が悪化しやすい

- ① 妊娠中は歯周病が進行しやすいです。
女性ホルモンの増加に伴い歯周病菌の増殖を促進させる作用があります。そのため、妊娠中は歯周病が進行しやすくなります。
- ② 間食の回数が増える。
子宮が大きくなり胃を圧迫して一度の食事で十分な量を食べづらいため、間食が増えお口の中が長時間「酸性」状態になりむし歯が増えやすくなります。
- ③ 唾液の分泌量低下
妊娠中は唾液の酸性が強くなり、口の中のネバリ感が強くなります。妊娠中に唾液の分泌量が低下する傾向にあります。唾液には菌に対する抗菌作用・食物を洗い流す自浄作用などの働きがあり、分泌量低下により抗菌作用・自浄作用が低下し、むし歯・歯周病菌が増殖しやすくなります。
- ④ つわりでブラッシングが困難
強い吐き気を感じやすくなり、奥まで歯ブラシを入れづらく、うまく磨けない場合があります。またつわりなどで食事の回数が増えて、口の中が汚れやすくなります。その結果、むし歯になる危険性が増加します。

いずれの場合も「歯みがき」をきちんとする事で十分に予防することができます。つわりでうまくみがけない場合は口をゆすぐ事や歯ブラシのヘッドの小さめの歯ブラシかワンタフトブラシ(下記写真)を使用し、みがける部分をみがきましょう。



● 妊娠して母子手帳をもらったら、歯の健診を受けましょう。パランスのよい食事を摂り、できるだけお口の中を清潔にしておくことが大切です。

生まれてくる赤ちゃんの歯を丈夫にするために

歯の栄養には、カルシウムだけでなく、タンパク質、リン、ビタミンA・C・Dの栄養素を含む食品をパランス良くとることが大切です。現在の厚生労働省の食事摂取基準では、妊娠中はカルシウムの吸収率が高まることから、妊娠中に必要なカルシウムの1日の所要量は成人女性と同じ600〜700mgです。最近では日光を過度に避けることによるビタミンD不足が関係していると言われていています。母子ともに日光に当たらなくなり、日焼け止め製品が優秀になったからだとつづですが、カルシウムの代謝に必要なビタミンDは食品からだけでなく、一日のうち少しでも太陽を浴びることも必要です。



歯の基礎を作る	たんぱく質:あじ、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、しらすぼし、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:豚肉、レバー、ほうれん草、にんじん
歯の象牙質を作る	ビタミンC:ほうれん草、みかん、さつまいも
カルシウムの代謝や石灰化に影響	ビタミンD:バター、卵黄、牛乳

一般社団法人 四日市歯科医師会

〒510-0093 四日市市本町9番12号
☎059-354-8512

四日市歯科医師会 検索

今回お話ししてくれた先生



歯科衛生士 松岡陽子



RECRUIT GUIDE

もう一度、歯科業種に戻ってきませんか??みなさまがお仕事復帰できるようにお手伝いします。

- 歯科医師
- 歯科衛生士
- 歯科技工士
- 歯科助手
- 歯科受付
- など

- ・何年も歯科業界から遠ざかっていてまた復帰できるか不安・・・
- ・長い期間離れていたで今さら勉強できるか不安・・・
- ・働く前にどんな医院が見てみたい・・・ ご相談はお気軽にご連絡ください

