

3.もうすぐお母さん

妊娠中は、口の中の病気が起こりやすいと言われています。歯周病（歯槽膿漏）にかかった母親は、早産の可能性が高く低体重児を生む危険性も高いことが報告されています。これは、とてもショッキングな事実です。昔から、日本では「一子生むと一歯失う」と言われてきましたが、それだけでなく、母親の口の中の状態がおなかの赤ちゃんの生まれる時期や成長にまで影響を与えているのですから。

妊娠すると、歯ぐきが腫れたり、歯ぐきから出血したりすることが多いのですが、これは、なぜなのでしょう。つわりのため、歯みがきが十分できないこともありますが、もうひとつは、妊娠すると卵胞ホルモンや黄体ホルモンの分泌が増加し、これらのホルモンの過剰分泌が歯ぐきを腫れやすくするのです。妊娠することが歯周病の原因になるわけではありませんが、悪化させる可能性があります。だから、妊娠中のお口の手入れは、怠らないことが肝心です。

母親の歯肉炎の状態と低体重児、早産の関係

妊娠前	妊娠中	低体重児出産率
正常	正常	5.9%
正常	悪化	11.6%
歯肉炎あり	変化なし	11.5%
歯肉炎あり	悪化	43.2%

妊娠中の歯みがきのコツ

- ① つわりのある時の歯みがきは、つらいものです。食後にこだわることはありませんから、体調の良い時にしましょう。
- ② つわりのひどい時は、のどに近い所をみがくのはつらいですが、なるべく奥の方に歯ブラシをあてて、前の方へかき出すようにします。
- ③ 顔を下向きにして歯みがきする方が楽です。
- ④ 匂いにも敏感になるので、香料の少ない歯磨き剤のほうがよいでしょう。
- ⑤ のどに近い粘膜を刺激しないように、なるべく小さい歯ブラシがよいでしょう。
- ⑥ 妊娠中は何事もおっくうになりがちです。でも、健康維持のため基本的な生活習慣を守る努力は、歯みがきに限らず必要です。

赤ちゃんは生まれた時、口の中に歯は生えていませんよね。でも、顎の骨の中で『歯胚』という「歯の芽」は出来ています。この「歯の芽」は、タンパク質が主となって、歯を形づくるための基礎で、妊娠7週ころから出来始めます。この頃は、胎児の大きさは約11g位、妊婦自身も妊娠したという自覚はまだありません。でももう、乳歯の「歯の芽」が出来始めているのです。歯の芽は徐々に成長して、歯の各部分に分かれていきます。妊娠4ヵ月の頃には、すでに「6才臼歯」ともよばれる第一大臼歯の歯の芽も作られ始めます。その時の妊婦の体の状態が、歯の芽のでき方に大きく影響することはいうまでもありません。第一大臼歯は、いちばん咬む力の強い大事な歯です。一生を通じて、いちばん働いてくれる大切な歯です。妊娠中の健康管理は、おなかの赤ちゃんの歯にとっても、一生にかかわる大切なことなのです。

日本赤十字社和歌山医療センター
歯科口腔外科部
2018年6月