

Kamu Kamu News

カムカム・ニュース

2018.07 vol.65

妊婦さんに起こりやすい お口のトラブル



歯科衛生士

藤本 奈緒

私、歯科衛生士の藤本が
妊婦さんに起こりやすい
お口のトラブルについて
お話させていただきます！



こんにちは！今月は衛生士チームの藤本が
カムカムニュースを、担当させていただきます。

私はキッズルームに、娘を預けながら働かせていただいています。

そして現在、第二子を妊娠中で、今月からしばらく
産休に、入らせていただきます。

今回は現在私自身も、妊婦ということもあり、妊娠中におこる

『妊娠性歯肉炎』について、お話ししていこうと思います。



妊娠中は、**歯肉炎**になりやすくなるのはご存知ですか？

妊娠中は、**ホルモンの分泌**が盛んになります。
その**ホルモン**を好む**細菌**が増えて、**歯肉炎**になりやすくなります。

日頃から、しっかり**セルフケア**ができていれば
歯肉炎を防ぐことは、できます。

妊娠性歯肉炎は、出産後に**ホルモンバランス**が整えば
落ち着くことが多いですが、そのまま **お口の中が不潔**だと
歯周炎へと進行してしまいます。

症状としては、**歯肉の色がピンク**→**赤っぽく**なり
歯肉が、**ぷにぷにと腫**れてきます。

また**ブラッシング**時に、痛みはないのに
歯茎からの出血があります。

妊娠性歯肉炎の
口腔内写真

歯肉の色が
赤っぽくなる

歯肉にぷにぷにとした
腫れがおきてくる



妊娠中でも、**歯石除去**や**プラーク除去**を行える時期は
ありますので、ぜひ**安定期**に入ったら**歯科検診**を受けて
口腔内の環境を整えて、**出産**に備えましょう！

歯の予防③

二つ目のむし歯要素である、「糖分」についてお話しします。

ミュータンス菌の栄養素となるのが、糖分です。

乳児期は、砂糖を摂る機会はほとんどないはずですが一歳を過ぎての授乳は、おっぱいの糖分でむし歯になる可能性があります。

寝かしつけながらの授乳や、だらだらと不規則な授乳はむし歯のリスクが高まります。歯の健康を考えると、一歳過ぎには卒乳したいですね。

幼児期から与えることが多い、ジュース・乳酸菌飲料・スポーツドリンクなどには、多量の糖分が、含まれています。また、アメやチョコレートなどのおやつを好んで食べることもあるでしょう。

これらのおやつ・飲料は、まったく摂らないことが難しければ、「一日一回だけ」「食べたら歯磨きをする」などのルールを決めておくと、むし歯のリスクも軽減されます。

むし歯になりやすいのは、一日に何回も糖分を摂ることです。ダラダラとおやつを与えることは、やめましょう。

三つ目の要素、「歯の質」については歯の再石灰化を促すフッ素を取り入れることが歯質を強化する、確実な方法です。

かかりつけの歯科医院で、定期的にお口の管理や、フッ素塗布をしてもらいましょう。

定期的にフッ素を塗ることによって歯質を強化するだけでなく、ミュータンス菌の発育阻止効果も期待できます。

お家でのお口のケアと、歯科医院の予防診療でむし歯ゼロを目指しましょう

小児歯科担当

森山知子先生