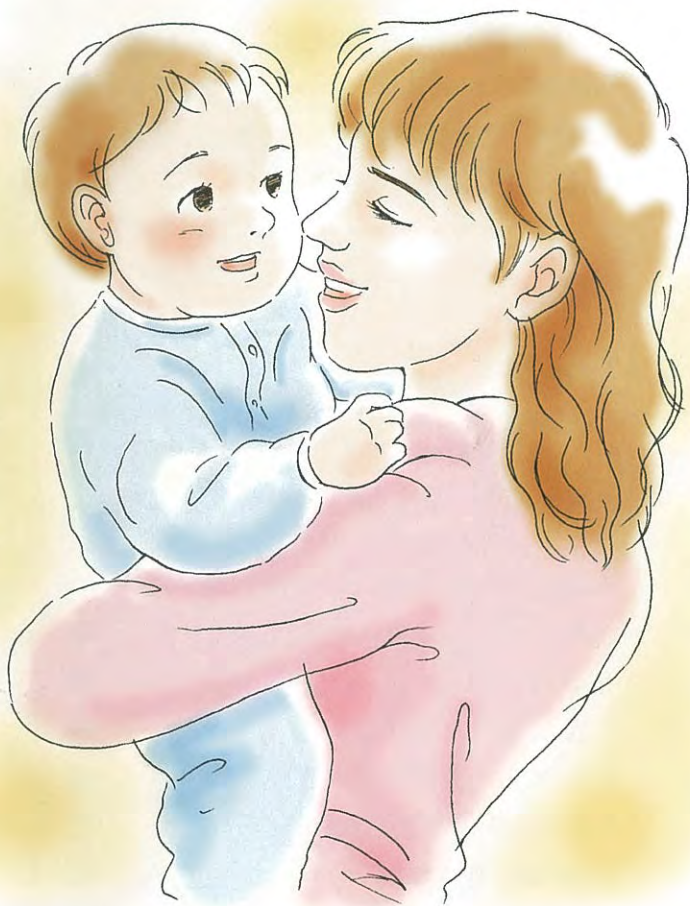


妊娠・授乳期の 歯の健康

— お母さんと赤ちゃんの
ためのハンドブック —



一般社団法人

大阪府歯科医師会

I. お母さん(妊娠中)の歯

- | | |
|-------------------|---|
| 1. 妊娠したらまず歯の健診を | ① |
| 2. いい歯を作る決め手 | ① |
| 3. 正しい食生活 | ① |
| 4. 妊娠しても歯は弱くならない | ③ |
| 5. 妊娠中でも歯科治療は可能です | ④ |
| 6. カルシウムについて | ⑤ |
| 7. セルフ・ケアはこうしよう | ⑤ |

II. 赤ちゃんの歯

- | | |
|-----------------------------------|---|
| 1. 哺乳びん | ⑦ |
| 2. お母さんの乳首(母乳)と
人工乳首(人工乳)の違い | ⑦ |
| 3. 哺乳(母乳)は食べること、
噛んで飲みこむ 第一歩です | ⑦ |
| 4. 歯はこうに育ちます 一胎生7カ月~7歳一 | ⑨ |
| 5. 授乳は母と子の関係をつくる基本です | ⑩ |
| 6. いつから磨くか | ⑪ |
| 7. 仕上げ磨きの方法は? | ⑪ |
| 8. 噛むことの重要性(大切さ) | ⑫ |
| 9. ムシ歯の原因・発生場所 | ⑬ |
| 10. ムシ歯になったサイン | ⑭ |
| 11. フッ素について | ⑭ |

I

お母さん(妊娠中)の歯

1. 妊娠したらまず歯の健診を
2. いい歯を作る決め手
3. 正しい食生活
4. 妊娠しても歯は弱くならない
5. 妊娠中でも歯科治療は可能です
6. カルシウムについて
7. セルフ・ケアはこうしよう



1 妊娠したらまず歯の健診を

妊娠中のお母さんにとって、お口の健康はとても大切です。ムシ歯や歯周病は、いろいろな器官に2次的な感染を引き起こします。妊娠中にかかわらず日頃から口の中の衛生管理を心がけて少なくとも1年に1回は歯科医院で定期健診を受けておくことが大切です。どんなことでも相談出来る「かかりつけの歯科医」を持ちましょう。



2 いい歯を作る決め手

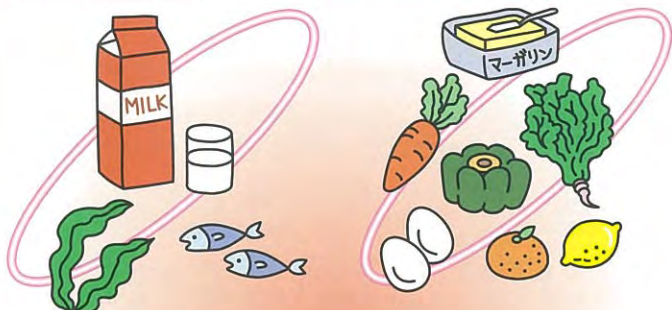
胎生7～10週頃には歯の芽（歯胚）^{しはい}がではじめます。カルシウムをはじめとする栄養の不足で弱い歯になることがあります。歯の形成は出産までつづくので妊娠中はバランスのとれた食生活を心がけてください。妊娠中は言うに及ばず日頃より良質のタンパク質の摂取が大切です。

3 正しい食生活

カルシウムだけたくさん摂っても歯が丈夫になるわけではありませんが、妊娠中はカルシウムの1日の栄養所要量として1000～1200mgの摂取が必要と考えられています。カルシウムがよく吸収されるためにはビタミンA、C、D等が必要です。さらにタンパク質、鉄、各種ビタミン類などあらゆる栄養素を多く摂る必要があります。栄養のバランスがとれた食生活が重要です。

カルシウム

ビタミンA・C・D・リン



歯を育てる食品

たんぱく質



形成組織	栄養素	主な含有食品
歯の芽(歯胚)	タンパク質	魚、肉、牛乳(乳製品)、卵、大豆製品
エナメル質や象牙質の硬組織	カルシウム	小魚、牛乳(乳製品)、海草、大豆製品
エナメル質	ビタミンA	緑黄色野菜、レバー、マーガリン
象牙質の基礎	ビタミンC	野菜類、柑橘類、その他の果物
カルシウムやリンの歯への沈着	ビタミンD	魚、卵黄

4 妊娠しても歯は弱くならない

妊娠したからといって歯は悪くなりませんが、つわりの時期は歯みがき剤のにおいや味に敏感になったり、歯ブラシをお口に入れただけで吐きそうになることがあります。特に歯みがき剤を使う必要はありませんが、歯みがきは行ってください。つわりのために歯みがきをしないとムシ歯ができたり歯肉が腫れて出血することがあります。出血しても軟らかい歯ブラシでていねいにみがいて下さい。やがて出血しなくなります。

また、妊娠するとホルモンのバランスがくずれるため歯肉が弱まり、歯肉炎をおこすことがあります。



「おとなのための歯と口の健康づくり」医歯薬出版 東京



5 妊娠中でも歯科治療は可能です

妊婦さんの治療で最も注意すべき点は、母体と胎児の安全性が最優先であるということに尽きるでしょう。妊娠の段階と歯科治療の時期について下の表をご参照ください。

妊娠の時期	初 期	中 期	後 期
期 間	～4カ月	5～7カ月	8カ月～
症 状	流産、つわり 体位性低血圧	症状なく安定	妊娠中毒症、早産 仰臥位性低血圧
薬剤の影響	胎児致死、流産 奇形、発育の抑制	奇形、発育の抑制	胎児循環持続症 分娩遅延
歯科治療	口腔衛生指導 応急処置のみ	出産までに終了 すべき、通常の歯 科治療	応急処置 刺激による早産、 仰臥位性低血圧 への注意

(鈴木あつこ、全身疾患を有する患者の対応法、日本歯科評論別冊より)

この表からも、特に妊娠初期は胎児に影響を及ぼすおそれがあり、治療には慎重を期す必要があると言えます。特につわりによる吐き気や、治療に際して急に診療台を水平に動かすと、失神や体位性低血圧を生じる可能性にも注意が必要です。また、妊娠中期は比較的安定しており、通常の歯科治療が可能です。



6 カルシウムについて

赤ちゃんの歯や骨を形成するカルシウムはお母さんの歯から溶け出して使われるのではありません。歯は基本的に新陳代謝がありません。

妊娠・出産でお母さんの歯が悪くなるのは、つわりなどその時々体調不良のため、十分な歯の手入れが出来ない事が原因なのです。



7 セルフ・ケアはこうしよう

ムシ歯・歯周病の直接の原因は歯垢（歯についた汚れ）です。いずれも歯垢内の細菌によって起こる感染症で生活習慣病としての性格を有しています。

このため、発病や進行は個人の口腔内の管理、手入れによって大きく異なってきます。予防としては、歯磨きを主として歯垢内の細菌を減らし、不活化することが大切です。

健康な生活を心がけ、ムシ歯・歯周病の発病・進行をしないように努力しましょう。

Ⅱ

赤ちゃんの歯

1. 哺乳びん
2. お母さんの乳首（母乳）と
人工乳首（人工乳）の違い
3. 哺乳（母乳）は食べること、
嚙んで飲みこむ第一歩です
4. 歯はどのように育ちます
—胎生7カ月～7歳—
5. 授乳は母と子の関係をつくる基本です
6. いつから磨くか
7. 仕上げ磨きの方法は？
8. 嚙むことの重要性（大切さ）
9. ムシ歯の原因・発生場所
10. ムシ歯になったサイン
11. フッ素について



1 哺乳びん

赤ちゃんはおっぱいを吸うことで、あごの筋肉を発達させています。もしこの時期に楽に飲める哺乳びんを使っていると、あごの筋肉に十分な刺激が与えられず、かむのが苦手になったり歯並びが悪くなる心配があります。

もし哺乳びんを使う場合は、ゴム乳首はなるべくお母さんの乳首に近くて口の筋肉をしっかりきたえられるものを使いましょう。

「哺乳びんウ齒」という言葉があるぐらい哺乳びんとムシ齒は密接な関係があります。糖の入った飲み物の哺乳びんをくわえたまま寝たりすると唾液が少なくなり、口の中がムシ齒の出来やすい状態になります。1歳までには断乳して、コップで飲む習慣をつけましょう。

2 お母さんの乳首(母乳)と人工乳首(人工乳)の違い

お母さんの乳首の場合、赤ちゃんは唇と歯グキを使いさらに下あごも使ってお乳を飲みます。人工乳首は下あごの上下運動が小さく、吸うことが容易で一度に大量に飲むことができます。人工乳は母乳よりも胃にとどまる時間が長いため哺乳回数も減ります。その結果口腔器官の発達が劣ることが多いのです。離乳期以後の咀嚼機能そしゃくの発達にも大きな影響があると思われます。

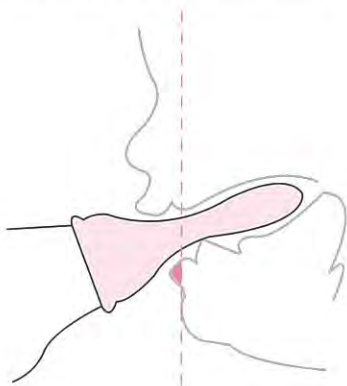
3 哺乳(母乳)は食べること、嚙んで飲みこむ第一歩です

おっぱいを飲む赤ちゃんの口の中はお母さんの丸い乳首をくわえた時、それをしっかりと安定させ上手に吸える様に上あごにこの時期特有の窪みがあります。おっぱいを飲むのに適した口の形になっています。赤ちゃんは母乳を飲むとき口に乳首を含んでただ吸うのではなく乳輪までくわえて噛みつぶすように飲みます。口内ではさらに搾り出す複雑な動きがあります。この動作で

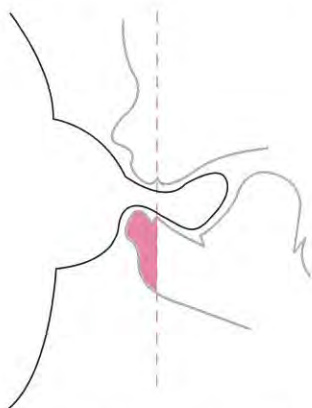
乳房をパッキングする唇の筋肉と乳房をかむための咀嚼筋が強くなります。栄養、運動のいずれをとっても当然母乳が優ります。

勝負は“お乳”の時代に決まります

人工乳はとめどなく流れ込みます



母乳は吸い 噛み しぼり出さなければ飲めません



栄養 運動 いずれをとっても母乳が優ります

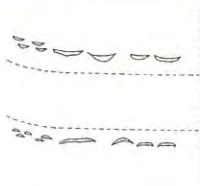
歯界展望 別冊「歯とあごの話／保健編」
医歯薬出版 東京

4 歯はどのように育ちます -胎生7カ月～7歳-

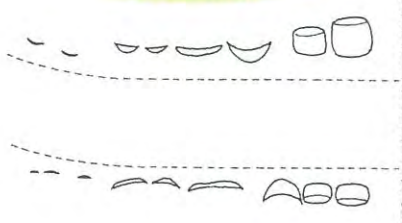
おなかのなかにいるときから、歯列が完成するまでの変化をみてください(MasslerとSchourの「歯列の発育表」より改変)。

年齢に応じて、歯や噛み合あわせがどのように発育していくか、よくわかりいただけると思います。

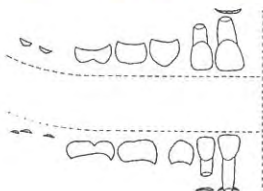
胎生7カ月



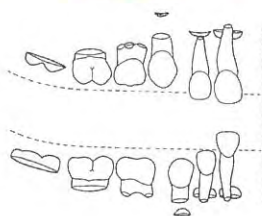
出生時



6カ月

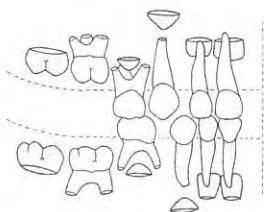


1歳

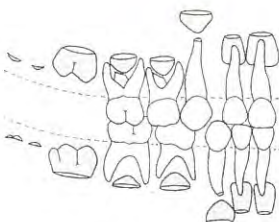


「子どものための歯と口の健康づくり」医歯薬出版 東京

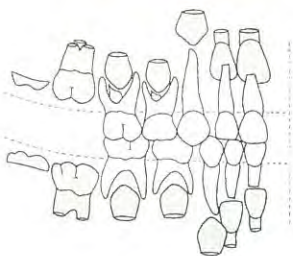
2歳



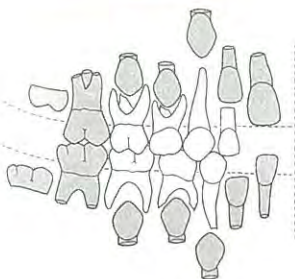
3歳



5歳



7歳



5 授乳は母と子の関係をつくる基本です

じょうずな授乳は母と子の強いきずなをつくります。お母さんは母乳やミルクを飲むお子さんを見つめて、赤ちゃんは母乳やミルクに安心と満足を感じて育ちます。それがお母さんとの心理関係だけでなく、情緒の発達を含めたすべての人間関係の基礎となって育ちます。授乳は赤ちゃんの食事以外に大切な意味をもっていることを理解してください。



6 いつから磨くか

お口の中はとても敏感なところなので、子供は、たとえお母さんでも、人に触られるのはとてもいやなのです。歯を磨き始める時期は、慣れさせる事を考えて、大体上下の前歯が4本ずつ生えそろった頃です。

奥歯が生える頃から、本格的に毎日磨くようにしてあげましょう。



7 仕上げ磨きの方法は？

一人で歯磨きができるようになるのは、大体2歳半ごろから3歳にかけてで、それまでは最終的な仕上げ磨きは必ず親が行わなければいけません。

仕上げ磨きのコツは、歯ブラシは鉛筆持ち、子供のほっぺたを両方の手のひらで包み込むようにし、今磨こうとしている歯が、自分の目できちんと見えるようにしてから、歯ブラシを当て一箇所10回ずつ、横になるべく細かく動かすようにする事です。



8 噛むことの重要性(大切さ)

食事はおいしさを味わいながらくつろぐ楽しい時間であることは多くの人々が経験しています。私たちは、この楽しいひとときを通して、身体と心に栄養を得て健康な日々を過ごしています。この心身への栄養を毎日繰り返し取り入れているところが口腔です。顎や舌などの協調した機能によって食物を噛みつぶし、だ液と混ぜて飲み込み、おいしさと同時に身体に栄養を取り込み生命を維持しています。赤ちゃんもより広範な食物に対応できる食べる機能(摂食機能)を発育途上で獲得していかなければなりません。



なぜ食べ方の下手な子がでてきたのか？

	哺乳期 (～5ヵ月)	離乳初期 (5～6ヵ月)	離乳中期 (7～8ヵ月)	離乳後期 (9～11ヵ月)	離乳完了 ～咀嚼練習期 (12～36ヵ月)
特 徴	チュッチュ	パクパク ごっくん	もぐもぐ	もぐもぐ	かみかみ
運動機能 (主たる動き)	●哺乳反射 ●舌の前後運動	●口唇閉じて飲み込む ●舌の前後運動に顎の連動運動	●口唇しっかり閉じたまま顎の上下運動 ●舌の上下運動 ●顎の上下運動	●口唇しっかり閉じ咀嚼運動 ●舌の左右運動 ●顎の左右運動	●咀嚼運動の完成
咀嚼能力	●咬合型吸啜 ●液体を飲む	どろどろしたものを飲みこめる	数回もぐもぐして舌で押しつぶし咀嚼する	歯ぐきで咀嚼する	歯が萌出するに従い咀嚼運動が完成する
調理形態	液体	ドロドロ	舌でつぶせる硬さ	歯ぐきでつぶせる	歯でかみつぶせるくらいの固さ

9 ムシ歯の原因・発生場所

口のなかにいるムシ歯菌は砂糖を利用してネバネバした物質をつくり細菌のかたまり歯垢となって歯のまわりにくっつきます。歯垢の中ではさらに糖類（主に砂糖）から酸がつくられ、やがて硬いエナメル質を溶かしてムシ歯となるのです。

ムシ歯の出来やすい場所は、「歯と歯の間」「溝の部分」、「歯と歯ぐきのさかいめ」など歯ブラシの届きにくく歯垢のたまりやすいところです。

甘いものを食べたり、飲んだりしたらすぐムシ歯になるものではありません。条件がそろわなければ、ムシ歯はできません。糖分がゼロの食事は無理ですし、ムシ歯菌を口の中からなくすことは無理です。飲食の回数や食べ方（だらだらと時間をかける）などがムシ歯に関係してきます。

ムシ歯になりやすいところ



10 ムシ歯になったサイン

初期のムシ歯は痛みもなく進行します。

まずエナメル質が白く濁り、次にその部分が褐色に変化してきます。歯の表面がポロポロと欠けて穴があいてしまった状態では歯の中はビックリするほどの大きなムシ歯と考えていいでしょう。歯がしみたり、痛んだりする段階では神経(歯髄)に感染している場合もあります。



ムシ歯予防のポイント

- ☆規則正しい生活、飲食習慣。
- ☆しっかりと正しい歯磨き。
- ☆定期的な歯科健康診断。

11 フッ素について

う蝕に対する予防として、乳歯・永久歯どちらにも歯面へのフッ素塗布は有効な手段です。しかし、一度の塗布だけで「う蝕に対する免罪符」をもらった事にはなりません。一般に3~4ヶ月ごとの塗布が効果的で、継続して行うことが効果を高めるとされています。乳歯では、生後10ヶ月から2ヶ月間隔での塗布が、永久歯では小学校4~6年まで年3~4回位の塗布が効果的とされています。



赤ちゃんのときから
「かかりつけ歯科医」を
もちましょう

お母さん、お口の中を
セルフチェックしてみましょう！

●ムシ歯のチェック表

- ☐ 冷たいものがしみる
- ☐ 歯と歯の間に食べ物がはさまりやすい
- ☐ 舌や歯ブラシの毛が歯に引っかかる
- ☐ 食事や歯磨きのときに痛みがある
- ☐ 部分的に歯が黒くなっている
- ☐ 歯に穴があいている

●歯周病のチェック表

- ☐ 口が臭いと言われたことがある
- ☐ 歯を磨いた時に歯グキから出血する
- ☐ 歯がぐらついて食べ物がよく噛めない
- ☐ 歯グキがやせて以前より歯が長くなった
- ☐ 朝起きたとき口の中がネバネバする
- ☐ 歯グキを指で押すと出血したり膿が出る
- ☐ 冷たいものを飲むと歯や歯グキにしみる

.....☑があれば
「かかりつけ歯科医」へ.....

かかりつけ歯科医で 定期的に「歯科健診」を 受けましょう

「かかりつけ歯科医」とは

歯の治療が必要となったときはもちろん、
健康なときも気軽に相談に応じてくれる
地域の歯科医師のことです。

大阪府歯科医師会は 「健康日本21」の推進に向け さまざまな活動を展開しています

「健康日本21」は、21世紀における国民生活運動です。
すべての国民が健康で明るく元気に生活できる社会の
実現を目指し、個人と社会の力を合わせて健康づくりを
推進します。

◆「健康日本21」では、歯科における各種の 目標値が示されています。

	現 状	2010年
● ムシ歯のない幼児の増加(3歳児)	59.5%	→ 80%以上
● 進行した歯周炎の減少 (40歳)	32.0%	→ 22%以下
(60歳)	46.9%	→ 33%以下
● 8020達成率(80歳で自分の歯が20本以上)	15.3%	→ 20%以上
● 定期的な歯科健診の受診者の増加	16.4%	→ 30%以上

【図・表の一部は以下より出典】

- おとなのための歯と口の健康づくり
監修／安井 利一 医師薬出版
- 子どものための歯と口の健康づくり
監修／安井 利一 医師薬出版
- 歯と口の健康百科 医師薬出版
- お口の健康ブック サンスターk.k.

8つの健康習慣

- ◆ 毎日の生活リズムを整える
- ◆ 朝食を毎日食べる
- ◆ 適正体重を維持する
- ◆ 間食をしない
- ◆ 喫煙をしない
- ◆ 規則的で適正な睡眠時間
- ◆ 過度な飲酒をしないで上手に
ストレスを解消
- ◆ 定期的に運動する



一般社団法人

大阪府歯科医師会

〒543-0033 大阪市天王寺区堂ヶ芝1-3-27

TEL (06) 6772-8882 <http://www.oda.or.jp/>