



こんにちは！印南町子育て世代包括支援センターです！！
今回は「お口の健康」についてお伝えさせていただきます。

—— 知って得するまめ知識！ ——
「お口の健康について」

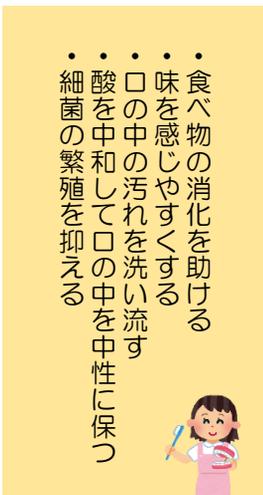
妊娠中はつわりや女性ホルモンによって口腔内の清潔が保たれにくくなります。

唾液の分泌量が減ったり、嗜好の変化や間食が増え、妊娠中の口腔トラブルが発生しやすい原因になります。また、つわりによる気分不良から歯磨きが億劫になりお口の中の清潔を保てなくなることもトラブルは発生します。

そして水分が摂れないと脱水状態になり、点滴などの治療が必要になるケースもあります。嘔吐によって唾液の量にも変化がみられます。

それでは、唾液の役割とは・・・？

- ・ 食べ物の消化を助ける
- ・ 味を感じやすくする
- ・ 口の中の汚れを洗い流す
- ・ 酸を中和して口の中を中性に保つ
- ・ 細菌の繁殖を抑える



高齢者においては自分の歯でしっかりとご飯を食べられている方は、はつらつとしている人が多く、心身共に健康な方がたくさんおられます。

唾液の分泌が少なく、喉が渇いているとお喋りも楽しくなくなりますよね。

普段意識することはないかもしれませんが、みさんやエネルギーを消費して生活している根本には適切な食事摂取とそれを支えるお口の健康があることを覚えておいてください。

妊娠すると、女性ホルモンが活発になり口腔内環境に影響してきます。

その仕組みには次のような理由があります。

血管内外での水分・物質移動
細菌による歯茎の腫脹
歯周病菌の増殖



切迫早産のリスクについて、喫煙によるものはなんとなくイメージができ、もともとご存じの方も多いのではないのでしょうか？

しかし、歯周病と切迫早産のリスクもかなり密接に関係しています。
(むしろ、喫煙より大きな原因となっていると言われることもあります。)

出産が近づくと、分泌される炎症抑制物質が子宮で分泌されて陣痛が起こります。

その同じ炎症抑制物質が歯周病になった組織から産生されて血行性に子宮に働き収縮を起こさせてしまうというメカニズムになっています。

母子健康手帳の中に歯科検診のページがあることをご存じでしょうか？

妊娠中と産後の歯の状態

初回診査	年	月	日
妊 娠	週		
要治療の	なし		
むし歯	あり (本)		
歯 石	なし	あり	
歯 肉 の	なし (要指導)		
炎 症	あり (要治療)		
特記事項			
施設名は			
担当者名			

8	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	7	8
8	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	7	8
特記事項															
年		月		日		診査		施設名又は担当者名							
8	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	7	8
8	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	7	8
特記事項															
年		月		日		診査		施設名又は担当者名							

※むし歯や歯周病などの病気は妊娠中に悪くなりやすいものです。歯周病は早産等の原因となることがあるので注意し、歯科医師に相談しましょう。
※歯科医師にかかるときは、妊娠中であることを話してください。

参考：厚生労働省



「なんで妊娠と関係が？」と思った方もいると思いますが、これはママのお口の健康のためだけでなく、生まれてくる赤ちゃんに悪い影響が出ないように歯をチェックする必要もあるからです。

つわりが落ちついた頃に歯科検診を受けてみてください。

※歯科医師に相談するときは妊娠中であることを伝えてください。

また、産後にも受診し、お口の健康に変化がないか確認することも大切です。

ママの健康な歯の健康習慣はお子さんが成長していくうえでとても重要です。虫歯にならないことももちろんですが、顎などの筋肉の発達や、食事による唾液分泌で脳の活動にも関連してきます。

歯を食いついて踏ん張るのも健康な歯が重要となってきます。

また乳幼児の健診では歯科医師や、歯科衛生士によるお口の中のチェックも行っています。生まれてくるお子さんのお口の健康にも関心を持っていたら嬉しいですね。