

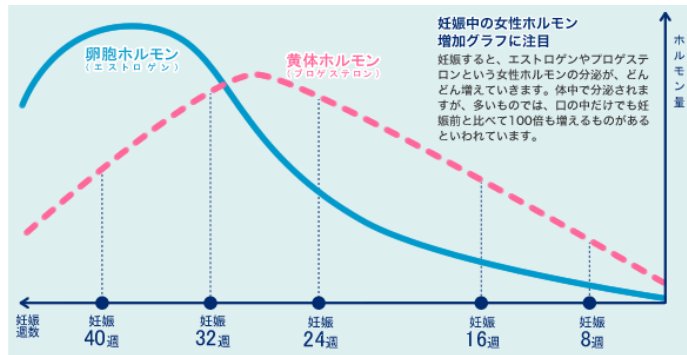


妊娠によるお口の変化

NO.36

妊娠前とはこんなに違う！ 妊婦さんのお口の中の変化に注意！！

妊娠すると妊婦さんの体や生活には様々な変化が起こりますが、お口の中でも大きな変化が起こっているのです。しかも、妊娠してすぐからその変化は起こりますので、負けないように早めのケアを心がけましょう。



変化1：歯周病菌が育つ！

妊娠すると女性ホルモンが増えますが、その女性ホルモンは歯周病菌の大好物なのです。お口の中に女性ホルモンが増えれば歯周病菌もどんどん増えていくというわけです。そのため、妊娠ただけで歯茎から出血しやすくなったり、歯周病になりやすくなってしまいます。

変化2：歯肉の免疫力が低下する！

妊娠すると体内の免疫力が低下し、歯や歯茎についても同じことが起こります。そのため普段よりもむし歯菌や歯周病菌などに攻撃されやすくなるのです。また、過度のストレスや不規則な生活も、免疫力を低下させ、歯周病の発症や悪化の原因にもなります。

変化3：唾液の分泌量が低下し、力が落ちる

食事をするとむし歯菌が酸を出し、お口の中が酸性になります。一定以上にお口の中が酸性に傾くと、エナメル質が溶け出し(脱灰)むし歯になります。唾液はその酸を中和して歯を再石灰化し、むし歯を防ぐ働きがありますが、妊娠すると唾液の分泌量が減り、お口の中が乾きやすくなります。さらに、酸を中和する力も低下するため、妊娠中はお口の中が酸性に傾いたままの状態になりやすく、むし歯が増えるのです。

妊婦の歯を守る3つのポイント

ポイント1：食後に水を飲む

食後に水を飲むとお口の中のむし歯菌や歯周病菌の繁殖を抑え、唾液も出やすくなります。

ポイント2：フッ素とキシリトールを活用する

フッ素は強い歯を作り、むし歯菌の酸にやられた歯を再石灰化してくれます。キシリトールはそんなフッ素の働きを助ける効果があります。食後にキシリトール入りのガムを噛んだり、フッ素とキシリトール入りの歯磨き粉を使うとむし歯予防に効果があります。

ポイント3：リラックスした生活を送る

妊婦さんは免疫力が落ち、ストレスに弱くなります。できるだけ規則正しいリラックスした生活を送り、免疫力を高めましょう。ウォーキングなどの適度な運動や、日光浴も歯にはお勧めです。太陽に当たると体内でビタミンDが作られ、カルシウムの吸収を良くしてくれるため歯が強くなるのです。



社団法人

柏歯科医師会

Http://www.kamukamu.or.jp

Email:kda@cc.rim.or.jp

