



赤ちゃんにカルシウムをとられた！？

No.76

「おなかの赤ちゃんにカルシウムをとられたからムシバになった。」という話を聞いたことはありませんか？実はこれは何の科学的根拠もない俗説なのです。

しかし、実際に妊娠したとたんに口の中のトラブルを起こす人が多いのも事実です。その理由は以下の事項が関係しています。

① 唾液の状態が酸性にかたむく：

通常は弱アルカリ性から中性を示す唾液が、妊娠によって酸性にかたむき、ムシ菌になりやすい環境になってしまう。



② つわりによるダラダラ食い：つわりによって一回に食べられる食事の量が減ってしまい、結果、一日中、口の中に食べ物が入っている。同時に歯磨きがつらいために衛生状態を良好に保てない。

この二つは唾液が持つ口の中の清浄作用と中和作用、再石灰化作用（一度溶け出したエナメル質が元に戻る作用）などを妨げてしまうのです。

胎児は必要なカルシウムを母体の血液から胎盤を通して吸収します。母体の血液中のカルシウムは骨の代謝で維持・供給され、母体の歯からカルシウムを奪うことはありません。



妊婦さんの口のトラブルにはムシ菌のほか、歯肉炎や歯周病、妊娠性エプーリス（歯肉のできもの）などがあります。これは女性ホルモンが『妊娠中は通常の5倍分泌』されるために起こります。

女性ホルモンはある種の歯周病菌の増殖を促し、炎症を悪化させます。この女性ホルモンが歯周病の発症を導き、さらに悪化させる要因の一つとなっています。



このように妊娠中は身体環境・生活環境も大きく変わり口の中のトラブルを引き起こしやすくなります。

また妊娠という特殊な環境の変化に身体や心がついていけず、非常に多くのストレスがかかり、トラブルをさらに深刻化させます。

妊娠7週で胎児の歯の卵ができ始め、4～5カ月頃には硬くなり始めます。また、3～4カ月頃には永久歯の卵も作られ始めます。赤ちゃんの健康な歯を作るには妊娠中こそバランスのいい食事をとることが必要なのです。

赤ちゃんの歯を丈夫で健康にするには

- ① 良質のたんぱく質（歯の基礎）：魚類・肉類・豆類
- ② カルシウム（歯の石灰化）：海老・乳製品など
- ③ リン（歯の石灰化）：魚類・レバー・海藻類など
- ④ ビタミンA（エナメル質の基礎）：レバー・チーズなど
- ⑤ ビタミンC（象牙質の基礎）：青野菜・緑茶など
- ⑥ ビタミンD（石灰化の調整とカルシウムの代謝）：魚類・魚卵など

を食物から十分に摂取するように心がけましょう。

また、虫歯や歯周病の予防のために定期的に歯科医院で検診を受け、トラブルが見つかったら早めに治療することが大切です。

赤ちゃんの愛らしい笑顔を見るために・・・



一般社団法人
柏歯科医師会

<http://kashiwa.cda.or.jp/>

Email : kda@kamukamu.or.jp

