

油断大敵！妊娠中の歯肉の腫れ^は



Q・なぜ、妊娠すると歯肉が腫れやすくなるの？

A・妊娠による歯肉の腫れは、約60%の人にみられます。

妊娠中は、つわりで歯みがきがしにくく口の中が不潔になりやすいことやホルモンの変化、抵抗力の低下、唾液の減少により、歯周病にかかりやすくなります。



ところで・・・「歯周病」がどういう病気かご存じですか？

歯周病は^{しこう}歯垢によって起こる歯の周りの歯肉や骨の病気です。

症状によって、次のように歯肉炎と歯周炎に分けられます。

歯と歯肉の境目に歯垢や歯石がたまると、その中にいる歯周病菌が歯肉に炎症を引き起こします（この段階を歯肉炎といいます）。

さらに進行すると歯を支える骨まで破壊され、ついには、歯がぐらぐらして抜けてしまいます（この段階を歯周炎といいます）。

歯垢（プラーク）とは歯につく白い（クリーム色）ネバネバした、細菌のかたまりです。この歯垢が歯周病やむし歯の原因になります。

< 歯周病 >

歯肉の腫れ
出血
口臭
< 歯肉炎の症状 >



進行すると

うみが出る
口の中がネバネバする
歯がグラグラする
< 歯周炎の症状 >

予防方法

日ごろの正しい歯みがきと定期的に歯科医院で診てもらうこと

妊娠性歯肉炎、放っておくと心配です！

あまくみでは
ダメよ！



妊娠中の歯肉の腫れは、出産後にはだいたいの方が妊娠前の状態に戻りますが、お口の手入れをきちんとしていないと、出産後も歯肉の腫れは治らず、そのまま、歯肉炎が治らなかったり、歯周炎が進むおそれがあります。だからこそ、妊娠中こそプラークコントロールが必要なのです。

プラークコントロールとは、お口の中のプラーク（歯垢）を除去したり、増殖を抑えて、プラークを減らすことです。



Q・妊娠中のプラークコントロールのポイントは？

A . 下記のポイントに注意してプラークコントロールをしましょう。

ここに注意！

歯ブラシを小さいものに替え
少しずつみがぐことで、はき気を起こしにくくする。
（歯ブラシは水でぬらさない。）
歯みがき剤を使用できる人は
フッ化物入りのものを使う。
甘味のとり方に注意する。
（なるべく、だらだら食べを避ける。）
安定期に歯科健診を受けて
専門的な歯のクリーニングを受ける。





Q・でも、つわりがひどい時期はどうしたらいいの？

A . つわりの状態に合わせて工夫してみましょう。

ひどい時には、歯みがきができない人もいます。そんなときには、

- ・歯みがき剤を使用しないで歯みがきをする。
- ・うがいを頻繁に行い、口の中を清潔に保つ。
- ・洗口剤を使う。

常に何かを口にしていないと気分が悪くなる。そんなときは、



- ・食べたら歯みがきをする。
- ・キシリトールガムをかむ。
- ・砂糖の少ないものを食べるようにする。

ポイント

日ごろからのプラークコントロールが大切！



妊娠をきっかけに歯周病が悪化することのないように、妊娠中こそ十分なプラークコントロールで、歯周病を予防しましょう。

歯周病だと早産や低体重児を出産しやすいって本当？



Q・歯周病が進んでいると、早産や低体重児を出産しやすいの？

A．早産児や低体重児の確率が高くなります。

喫煙や多量の飲酒と同様に歯周病も、早産や低体重児出産の可能性を高めます。実際に、妊娠した女性が歯周病にかかっていると、37週以前の早産児や2500g以下の低体重児を出産する確率が高くなるという報告がなされています。



大敵！

喫煙はハイリスク！

喫煙自体が胎児の成長、発育に大きな障害となるといわれていますが

喫煙はさらに、歯周病を進みやすく治りにくくします。

ニコチン等が歯肉の免疫力を弱くし、さらに、歯肉の血行が悪くなるので歯肉が硬くなり、歯周病の前段階の歯肉の腫れに気付かないまま進行してしまいます。



妊娠中の歯科受診

妊娠中の健診が大切！



つわりにより歯みがきが不十分になり、口の中が不潔になりやすいことやホルモンの変化などで、歯肉が腫れやすく、むし歯もできやすくなります。是非、妊娠中にお口の健診を受けましょう。



妊娠中期の安定期がおすすめ！

妊娠初期はつわりが激しい、妊娠後期はお腹が張り同じ姿勢をとるのが辛い産後は授乳など赤ちゃんの世話で受診時間が取りにくい……

そこで、妊娠中期の安定期に健診を受けることをおすすめします。



Q・妊娠中の歯科治療は大丈夫なの？



A .もし、妊娠中、歯や歯肉のトラブルが生じたら、必ず歯科医院を受診して相談しましょう。治療の際のレントゲン、薬、麻酔などは、全てができないわけではありません。歯科医師に相談すれば、妊娠中でも、状態をみながら妊婦やお腹の赤ちゃんに問題のない薬の処方や治療が受けられます。

痛みを我慢せず、歯科医師に相談し十分な説明を受けてから治療してもらいましょう。



出産後は忙しい！

出産後は、赤ちゃんのお世話で受診時間もとりにくく赤ちゃんを連れての受診も難しいのが実情です。

妊娠中に歯や歯肉のトラブルが生じたり不安があったら、我慢せずに受診しましょう。

そして、よい状態で出産を迎えましょう。

