

# おっぱいだより

25号

暦の上では3月は春ですが、冬のように寒い日が戻ってくることもありますね。ひと雨ごと、三寒四温で春に近づいていますが、インフルエンザもまだ油断できませんし、体調に気をつけて日々を過ごしていきましょう。

さて、去る2月28日に歯科医師の坂上直子先生から「妊娠と歯科治療」についてお話ししていただきました。38名の参加者があり、質問も多数飛び交い、有意義な時間を過ごすことが出来ました。



## 「妊娠と歯科治療」

妊娠中はつわりで歯磨きができなかったり、一度に多く食べることができず食事回数が増えることで口の中の環境が乱れやすいです。また妊娠すると歯周炎になりやすいです。歯周炎は心筋梗塞や脳血管疾患、糖尿病など様々な全身疾患の発症、進行を促進させると言われていますが、早産のリスクも高めるとされています。(歯周病の母はそうでない母に比べて7倍も早産のリスクがあるという報告もあるそうです)歯周病によって局所でサイトカインが産生され、そのサイトカインが分娩に関与するプロスタグランジンというホルモンの合成を誘導して早産になると言われています。

妊娠中に歯科治療をする場合は妊娠中期が良いです。治療に使用する薬剤も通常の歯科治療であれば問題ないことが多いです。

授乳している時の内服など心配される方も多いですが、薬の飲み方を工夫したり、搾乳をすることで母乳を続けることができます。

赤ちゃんの虫歯予防ですが、原因の菌はお母さんなどからうつるので、まずお母さんの虫歯の治療をしましょう。そして正しい歯磨きを覚えて赤ちゃんにも行くと良いでしょう。



## 勉強会であった Q&A(一部抜粋)

Q:寝る前に母乳を飲ませていたら、虫歯になるからやめた方がいいと言われてやめたけど、本当に虫歯になりやすいの？

A:寝る前の母乳では虫歯にならないと思いますが、その前に何かを食べていて、食べかすが残っていれば虫歯になる可能性は高くなります。歯磨きをしてから母乳を飲ませてあげると良いでしょう。

Q:歯並びが悪くなるから母乳をやめた方がいいと言われてやめたけど、歯並びって悪くなるの？

A:母乳を飲んでいるからといって歯並びが悪くなることはないと思います。おしゃぶりや舌で歯を押し癖の方が影響があると思います。



坂上先生は3月いっぱいまで異動になります。分かりやすい講演を有難うございました。

さて、母子手帳の中には歯科検診のページがあります。妊娠して母子手帳をもらおうと歯科検診の案内があると思います。保健センターでの歯科検診日は期日が決められているので、仕事の関係上受診が難しい方もいらっしゃるかもしれません。でも早産予防のためにも、産まれてくる赤ちゃんの虫歯予防のためにも、妊娠したら歯科検診を受けましょう。(近くの歯科でも良いと思います。ただその場合は有料となると思われますが…)

もちろん、妊娠していなくても、男性の方も、自分の健康のために定期的に歯科検診を行って虫歯予防、歯周炎予防に努めていきたいものですね。

今年度は、皆様の協力もあり「赤ちゃんにやさしい病院」に認定された素晴らしい年でした。来年度は「赤ちゃんにやさしい病院」から、「赤ちゃんにやさしい地域・社会」へと支援の輪を広げて行きたいと思っています。質問やご意見などありましたら、母乳育児推進委員会までお願いします。