

おっばいだより

59号

新潟市民病院母乳育児推進委員会 令和元年11月

みなさん、突然ですが、11月8日は何の日であったか知っていますか？ そう、「いい歯の日」です！ いい歯になるためには、日々の口腔ケアを継続していく必要があります。今回のおっばいだよりでは、いい歯になるために、妊娠中や赤ちゃんの口腔ケアについてお話をさせていただきたいと思います。



妊娠中の口腔ケア



妊娠中は、女性ホルモンの急激な増加による口腔内環境の変化や、つわりによる嗜好の変化や歯磨きの困難などによって、むし歯や歯周病になりやすい状態となっています。

また、歯周病をもつ妊婦さんは早産となる確率が高くなるという報告がなされています。歯周病の炎症物質によって早産を引き起こすことがあるためです。

そのため、妊娠中は特に口腔ケアに気を付けられるとよいでしょう。つわりがおさまる妊娠4～5か月頃に歯科を受診し、比較的体調の安定した妊娠中期に歯科の治療をしておきましょう。それ以前の妊娠前から、日頃から定期的な歯科健診を受け、歯の治療を行っておくとよいです！新潟市では、地域保健福祉センターなどで、妊婦歯科健診を無料で行っています。申込は不要です。各地区で行っておりますので、体調のよいときに母子健康手帳を持っていってみてくださいね。

つわりの時期は、歯磨きをすることが辛い場合があると思われます。そのようなときは、前かがみ気味で前に掻き出すように磨く、匂いの強い歯磨き粉の使用をさける、できるときに何回かに分けて磨く、歯磨きができないときは甘い物（お菓子やジュース）などを控える、どうしても磨けないときには洗口剤を使用するようにし、体調の落ち着いたときに歯磨きをするようにする、といった工夫を試してみましょう。

お腹の中にいるときの口腔ケア

赤ちゃんの口腔ケアは、妊娠期から始まっています！お母さんのお腹の中にいる時にすでに赤ちゃんの歯は形成されつつあります。すべての乳歯は、胎生7～10週に歯胚（歯のたまご）形成、胎生4～6か月に石灰化（歯のたまごが硬くなること）が始まります。乳歯の歯冠（歯の一部で、歯茎から出ている部分）が完成するのは生まれてからですが、お母さんから栄養をもらいながら歯の石灰化は進んでいきます。そのため、歯の形成に必要な、たんぱく質やカルシウム、リンなどの無機質、ビタミンA、ビタミンDが不足しないようにバランスを考えた食事をするようにしましょう。





赤ちゃんの口腔ケア

乳歯が生えるまでの期間（出生から生後6か月頃）

積極的な口の手入れは必要ありません。授乳後の母乳やミルクの残りも唾液と共に飲み込まれ、自然にきれいになります。時々舌苔がみられることがありますが、水にぬらしたガーゼなどで軽く清拭する程度で良いです。

乳前歯の生えはじめ（生後7ヶ月から1年頃）

離乳が始まり、歯の汚れが気になると思いますが、この時期は唾液の分泌も多くなり、したの前歯についた母乳や離乳食のカスは唾液により洗い流されますので、まだ歯ブラシによる歯磨きは必要ないでしょう。生後10か月頃から上の前歯が生えてきます。ここは唾液による洗浄作用が届きにくい場所なので、歯についた汚れが自然にとれにくく歯ブラシによる歯磨きが必要になってきます。1日1回の歯磨き習慣をつけましょう。

乳臼歯の生えはじめ（生後1歳から1歳半頃）

1歳頃には乳歯の前歯が生えそろう、奥歯（第1乳臼歯）が生えてきます。上の前歯の歯と歯の間はむし歯になりやすく、奥歯は噛む面に溝があり、食べカスや歯垢（プラーク）が溜まりやすいため、1日1回は歯ブラシを使った歯磨きが必要となります。

親が歯を磨いてあげるときの基本姿勢は、親が横座りかあぐらをかくように座り、ひざの中に子供の頭を入れて安定させます。（寝かせみがき）

歯ブラシはヘッドが小さく、毛先の短いものを選び、ペングリップ又は指先を使って持ち、毛先を歯の表面にきちんと当て、軽い力で細かく振動させるように動かして磨きます。力が強いと痛み、歯磨きを嫌がるもとなりますので注意しましょう。まだ習慣づけの時期ですから、歯の汚れを徹底的に取ろうというより、飲み物や食べ物、食べ方に気をつけて、歯の汚れやその中に細菌を増やさないようにする方が重要です。

間食も取り始める時期ですが、甘いものは他の味覚を隠し、嗜好性もつきやすいので、子供の好むままに甘いものを与え過ぎないようにするなどの配慮も必要です。

むし歯予防について

生まれてすぐの赤ちゃんの口の中にはむし歯菌はいません。むし歯菌は、歯が生え始め、細菌が繁殖する環境が整う頃から多くなります。親が使用したスプーン等で離乳食を与える機会をみかけますが、この時、唾液を介して母親の虫歯菌が子どもの口腔内に感染すると言われています。また、母親のむし歯菌が少ないほど、その子どもへの感染は少なくなると言われています。さらに、感染する時期が遅いほどにむし歯になりにくいという報告があります。同じスプーンを使用する危険を理解しつつ、親も歯磨きやむし歯の治療を行い、自身のむし歯菌を減らしておくことが大切です。



次回もお楽しみに！