6. 母乳とむし歯の関係

母乳だけで育てられたお子さんには、むし歯が比較的多く見られるというデータがあります。
母乳には乳糖が含まれていますが、その濃度は牛乳（4.6％ぐらい）より少し高めの6～7％にすぎず、砂糖に比べるとむし歯になりやすい糖とは言えません。
しかし、与え方を誤ったり授乳後の清掃を怠ったりするとむし歯になる危険性が増加しますので気をつけてください。
母乳を続けているお子さんが、なぜむし歯になりやすいのか、その要因を考えてみましょう。

夜泣きを止めさせるために授乳をする。
（母乳は容易に与えることができる）

↓

就寝時や夜間に与えることが多く
習慣化しやすい

授乳後の口腔清掃を行わない。

↓

むし歯菌がお口の中に定着しやすくなる。

メ モ

マタニティーマーク
（妊産婦さんへの思いやりマーク）

〒732－0057　広島市東区二葉の里3丁目2－4（広島県歯科医師会事務局内）
TEL.082－263－8020　http://www.hpda.or.jp（広島県歯科医師会）
平成19年12月発行

つよい歯で じょうぶな からだを つくりましょう！

（妊産婦さんのお口の健康ガイド）

広島県歯科衛生連絡協議会

はじめに

妊娠するとつわりのために歯磨きが不十分になり、お口の清掃性やホルモンなどの関係でむし歯になったり歯周病が起きやすくなったりします。

お母さんのお口の中に問題があると、これから生まれてくるお子さんのお口の健康に悪影響を及ぼしかねません。むし歯や歯周病の原因菌は保護者のお口からお子さんにうつることがわかっています。

ご自身だけでなくお子さんの健康のために、妊娠がわかった時点で、歯科健診や適切な処置・指導を受けて口腔ケアに心がけましょう。じょうぶなお子さんを産んで健康に育てるために、このリーフレットを参考としてください。

《目次》

1. かかりつけ歯科医院のかかり方
2. 妊婦さんがかかりやすいお口の病気
3. 妊娠中の口腔清掃アドバイス
4. お腹の中のお子さんのために気をつけること
5. 産前・産後の歯科治療
6. 母乳とむし歯の関係

1. かかりつけ歯科医院のかかり方

妊娠がわかってから・・・

①妊娠の可能性があることや妊娠していること、授乳中であることを必ず歯科スタッフに伝えましょう。以前よりかかりつけ歯科医院で受診されている方も同様です。

②母子手帳をお持ちの方は提示してください。

③産婦人科医から歯科治療・薬に関して注意を受けていることがあれば、必ず歯科スタッフに伝えましょう。

健診を継続して・・・

①妊婦健診で早期発見・早期治療

妊娠すると、妊娠前からの問題が自覚症状となって現れることがよくあります。健診を受けることで、むし歯や歯周病などを早期に発見し、適切な時期に処置することができます。

②プロフェッショナルケアで予防

妊産婦の時期にはお口の健康を維持することが困難になることがあります。プロフェッショナルケア（歯科医師や歯科衛生士による歯石除去や機械的歯面清掃）と、個人に合った清掃指導を継続的に受けて実践していくことで、お口の健康を保つことができます。

③お口を清潔にして母子感染の減少

赤ちゃんのお口にはむし歯や歯周病の原因となる細菌はもともと存在しません。周囲の者を介して細菌感染するのです。お母さんのお口を清潔に保って感染の機会を減少させることで、お子さんがむし歯や歯周病にかかるリスクを減らすことができます。

2. 妊婦さんがかかりやすいお口の病気

●むし歯

唾液の量や質の変化、食事の回数の増加や食べ物に関する嗜好の変化、清掃困難など、むし歯になる危険性は大きく増加します。

●妊娠性歯肉炎

女性ホルモン分泌量が増加して、歯肉に炎症・出血や浮腫、増殖などの症状が出やすくなります。

●口内炎

口腔清掃不良、内分泌機能の変化、栄養バランスのくずれから口内炎が生じやすく、治りにくくなります。

●智歯周囲炎

（親知らず周囲の歯肉の腫れ）

完全に生えていない親知らずには、歯肉に覆われている部分があるため、清掃不良になり炎症を起こしやすくなります。

お口の清掃不良やホルモンの変化などで、エプーリス（歯ぐきがキノコ状に増殖したもの）や口臭など色々な問題を起こしやすくなります。
体調に十分気をつけて、お口を清潔に保ちましょう。
お口に変化があれば、かかりつけ歯科医院を受診しましょう。

3. 妊娠中の口腔清掃アドバイス

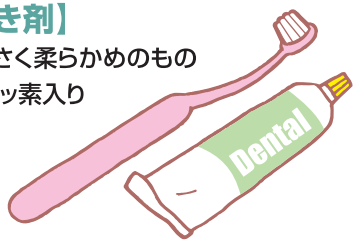
- つわりによる吐き気
- 妊娠による眠気
- 生活リズムの乱れ
- ホルモンのバランス変化 など

妊婦さんのお口の清掃は、とても大変です。
このような場合のアドバイスです。

歯磨きが困難な場合

【歯ブラシと歯磨き剤】

歯ブラシ：ヘッドが小さく柔らかめのもの
歯磨き剤：無香料でフッ素入り



【歯磨きの方法】

①最初は歯磨き剤をつけずに歯ブラシだけで清掃し、その後わずかに付けて仕上げ磨きをする。

②歯ブラシは小さく動かして、お口に与える刺激を小さくする。

③喉の奥を刺激しないように、前かがみ気味で、前にかき出すように磨く。

④体調の良いときに何回かに分けて磨く。

歯磨きがどうしてもできない場合

①お茶でうがいをする。

②デンタルリンスでうがいをする。

③食後にキシリトールガムをかんでよく唾液を出し循環させ、むし歯菌の増殖を抑える。

④食事や間食では、歯に付きやすいものや甘いものなどを控える。

4. お腹の中のお子さんのために気をつけること

妊婦さんがお口を通して気をつけること

- 歯周病
- 喫煙（ニコチン）
- 飲酒（アルコール）
- カフェイン

歯周病
重度の歯周病があると、早産や低体重児出産の可能性が高まります。

喫煙
（ニコチン）
母体・胎児の健康にとって、良いことは何一つありません。

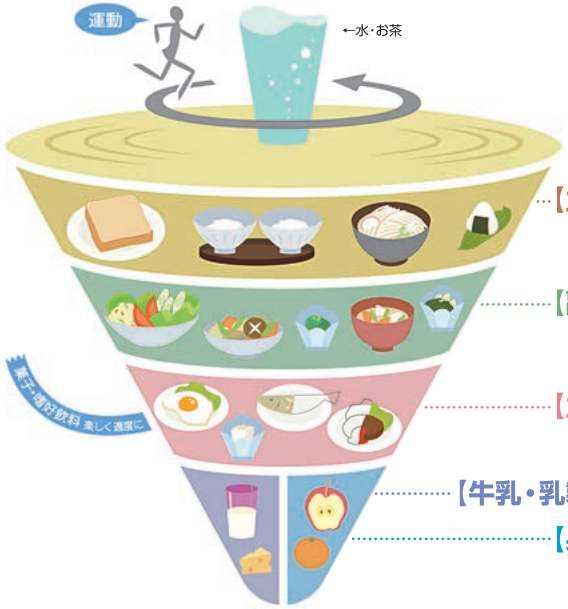
カフェイン
カルシウムの吸収を妨げます。

飲酒
（アルコール）
飲み方や量の問題ではなく、少量でも胎児の発達・行動や学習に障害などを起こす可能性があります。

歯周病の炎症性物質、ニコチン、アルコール、カフェインなどは
母体に吸収されて血液に入り、胎児に影響を与えます。

食事

健康な母体づくりのために、また じょうぶな赤ちゃんを産み育てるためにも、バランスのとれた食事を心がけましょう。



厚生労働省と農林水産省が「妊産婦のための食事バランスガイド」を作成し、ホームページで公開しています。
www.mhlw.go.jp/houdou/2006/02/dl/h0201-3b02.pdf

「主食」を中心に、エネルギーをしっかりと
妊娠期・授乳期は、食事のバランスや活動量に気を配り、食事を調節しましょう。また体重の変化も確認しましょう。

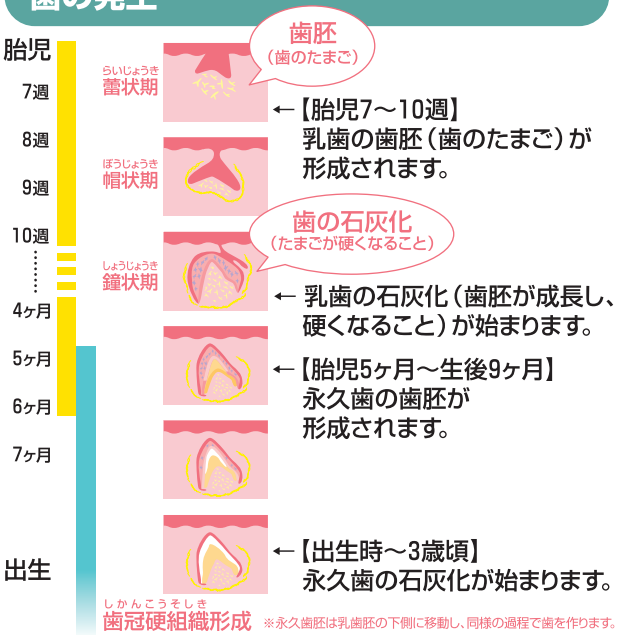
不足しがちなビタミン・ミネラルを、「副菜」でたっぷりと
緑黄色野菜を積極的に食べて葉酸などを摂取しましょう。特に妊娠を計画していたり、妊娠初期の人には神経管閉鎖障害発症リスク低減のために、葉酸の栄養機能食品を利用することも勧められます。

からだづくりの基礎となる「主菜」は適量を
肉、魚、卵、大豆料理をバランスよくとりましょう。赤身の肉や魚などを上手に取り入れて、貧血を防ぎましょう。ただし、妊娠初期にはビタミンAの過剰摂取に気をつけて。

牛乳・乳製品などの多様な食品を組み合わせて、カルシウムを十分に
妊娠期・授乳期には、必要とされる量のカルシウムが摂取できるように、偏りのない食習慣を確立しましょう。

お子さんの歯は妊婦さんのお腹の中で、既に作られています。

歯の発生



じょうぶな歯を作るために必要な栄養素

5. 産前・産後の歯科治療

歯の痛みをがまんしたり、歯の治療を受けることや麻酔に対する恐怖心などによるストレスがあると、母体や胎児に大きく影響しますので、なるべくストレスのかからない方法を優先してもらいましょう。

①時期

妊娠初期（0～4ヶ月）

母体・胎児ともに妊娠期間中最も不安定な時期です。
この時期はお口の中にトラブルが起こりやすいのですが、除痛を目的とした処置に留めるのが一般的です。

↓

妊娠中期（5ヶ月～7ヶ月）

妊娠17～18週頃になるとお母さんはお子さんがお腹の中で動くのが感じられるようになります。
この時期は母体・胎児とも安定している時期で、通常の歯科の治療がほぼ可能です。

↓

妊娠後期（8ヶ月～10ヶ月）

胎児はどんどん成長し大きくなり、次第に胎児も母体も出産の準備に入ります。この時期もあまり問題なく歯科処置が可能です。

《注意事項》

①妊娠から出産・産後は、体の状態が著しく変化し、通常に戻るまでにしばらくかかります。またその後も育児に追われ生活も不規則になりやすいため、妊娠前に治療を済ませるなど、出産後1年ぐらいまでの長期的な口腔ケアの計画が必要になります。

②妊娠前に歯の治療を済ませることが大切です。

②麻酔

歯科麻酔は局部麻酔です。通常量の使用では、胎児や授乳中のお子さんにほとんど影響を及ぼしません。
歯の痛みに対するストレスを考えると、麻酔をして治療をすることも重要です。
麻酔薬剤の影響より注射に対する恐怖心のほうが精神的に悪影響を与えますので、リラックスして麻酔の処置を受けましょう。

③レントゲン（X線）撮影

歯科治療を進めていく上で、正確な診断をするためにレントゲン撮影が必要な場合があります。
歯科のレントゲン撮影は、性腺や子宮から離れており、胎児への放射線の影響はほとんどありません。
さらに防護エプロンを使用することで、レントゲン線を100分の1程度に減弱させるため、被曝量は限りなくゼロに近くなります。

地球上で1年間に浴びる自然放射線量
---- 日本で約2.3mSV（ミリシーベルト）

同じ放射線量で歯科医院でのレントゲン撮影は?
---- 口を部分的に写すデンタルフィルムは150枚以上
---- 口全体を写すパノラマは100枚撮影できます。

④薬

妊娠中

原則として妊娠中に投薬はしません。
ただし痛みや腫れがひどいときなど、服用しないことが逆におなかの中のお子さんに悪い影響を与える場合は投薬することもあります。
妊娠前にもらった薬や売薬、置き薬は飲まないようにし、薬を服用する場合は医師・歯科医師・薬剤師の指示に従いましょう。

授乳期間中

受診時は、授乳期間中であることを歯科スタッフに事前に伝えましょう。妊娠中の胎児への移行と違い母乳中に移行する薬の量はごく少量なので、乳児に与える影響は非常に少ないといわれています。

服用法）

◎服用と授乳の間隔が最も空くように、授乳の終了後に服用する。
◎事前に母乳を搾乳し保存しておき、治療後はそのお乳を与える。

など、赤ちゃんへの薬の影響をなるべく少なくする方法もあります。

《注意事項》
※妊娠前にもらった薬は飲まないようにしましょう。
※妊娠時期や体質などによって処方内容が異なることもありますので、アレルギー反応や副作用があった場合など、今まで使った薬の情報は歯科医師に伝えましょう。