

スマイルだより

(一社) 堺市歯科医師会
堺市口腔保健センター
歯のスマイル館

～妊娠・出産の各時期におけるお口の中の特徴～

妊娠初期

つわりは妊娠6～9週頃がピークで、14週ごろには治まることが多いようです。この時期は、女性ホルモンの増加で、歯周病菌が増え活性化します。妊娠中に歯肉の腫れや出血を訴える妊婦さんが多いのはそのためです。このような症状は妊娠性歯肉炎といいます。妊娠性歯肉炎は妊婦の30～70%くらい発症するといわれており、丁寧な歯磨きや歯石除去などにより改善することがあります。

妊娠中期

比較的、体調も安定しやすく食欲も増してきます。また、お腹が大きくなるにつれ、日常の動作が緩慢になり、歯磨きなども面倒になりがちです。この時期には妊婦特有の良性の歯肉腫（妊娠性エプーリス）が発症しやすくなります。



・食べかすの口腔内停滞、自浄性の低下（酸の産生） ・プラークの増加、口腔内細菌の増殖

むし歯・歯肉炎のリスクが高まる

妊娠後期

お腹が大きくなり、子宮が胃を圧迫し、一度の食事量が少なくなるため、食事回数が増えて口腔ケアが不十分になり、お口の中が酸性に傾き、歯肉炎やむし歯の進行も危惧されます。

出産後

女性ホルモンの分泌が元に戻ることで、お口の中の症状は改善していきます。但し、出産後は授乳や赤ちゃんのお世話で忙しくなるため、睡眠や食事が不規則になりやすく、また歯磨きも不十分になりがちです。女性ホルモンの影響は少なくなっても、生活習慣の面ではお口の中の環境が不良になりやすいです。



妊娠中の女性の体は、女性ホルモンの影響でとても不安定です。お口の中のコンディションも乱れがちになるため、この時期の口腔ケアがその後の健康状態に大きく影響してきます。赤ちゃんが誕生して忙しくなる前に自分の体をメンテナンスする最適な機会と捉え、かかりつけ歯科医で検診をうけるようにしましょう。

参考文献：デンタルハイジーン2017.2月号

歯のスマイル館

☆開館日 火曜日・木曜日 午後1時～4時
日曜日・祝日 午前10時～午後4時（12時～1時 閉館）

☆歯っぴいスクール（要予約）

歯や歯肉の健康づくりのために集団歯科保健指導を実施
詳細は歯のスマイル館の開館日にお電話にてお問い合わせ下さい。

〒590-0801 堺市堺区大仙中町18-3
TEL 072-243-1900