

油断大敵！妊娠中の歯肉の腫れ



なぜ妊娠すると歯肉が腫れやすくなるの？

妊娠中はつわりで歯みがきがしづらくなったり、唾液の性質が変化して洗浄効果が落ちたりして口の中が不潔になりやすくなります。歯周病の原因はプラークなので、プラークが付着している部分があれば歯肉に炎症が起きて腫れたり出血したりします。また妊娠中は女性ホルモンが増加することで、歯周病菌が増加することも分かっていますので、やはり妊娠中は歯肉が腫れやすい状況にあります。



歯肉の腫れは放置すると危険です！

妊娠中の歯肉の腫れは歯肉だけに炎症が起きる歯肉炎の状態、たいていの場合は出産後には妊娠前の状態に戻ります。

しかしお口のお手入れをしていないと、出産後も歯肉の腫れは治まらずそのまま歯周炎へ進む恐れがあります。歯周炎に移行すると歯を支える骨にまで影響が及びます。だからこそ、妊娠中でもプラークコントロールが大切です。



歯周病 vs 早産・低出生体重児

低出生体重児：生まれた時の体重が 2500g 未満の赤ちゃん

早産：妊娠 22～36 週の間に出産（通常は 37 週から 41 週程度）

重い歯周病にかかった妊婦さんは、早産や低出生体重児を産むリスクが高いことが報告されています。

これは、歯周病にかかった歯周組織が作り出す“炎症物質”が血液中に入り込み、子宮の収縮に関係しているためだと考えられています。また、歯周病菌の毒素が歯周ポケットから血液中に入り込むことで、血液の“炎症物質”を増やすことも関係していると考えられています。

元気な赤ちゃんを出産するためにも、妊娠前から歯周病の予防に取り組むことが大切です。

喫煙はハイリスク！



喫煙は胎児の成長、発育に大きな障害とされています。早産や低出生体重児を引き起こす可能性が高いです。

さらに妊婦さん自身の歯周病が進みやすく、かつ治りにくい傾向になります。



妊娠中のプラークコントロールのポイント

- ・基本は毎食後(できない場合は、1日1回(就寝前が理想的)は時間をかけてみがく)
- ・歯ブラシのヘッドは小さめを選ぶ
- ・甘味の摂り方に注意する(だらだら食べを避ける)

※つわりの時には、できるだけ気分のよい時に歯みがきを行い、みがけない時はぶくぶくうがいをしてください。



妊娠中の歯科健診

妊娠中は心や身体が大きく変化するだけでなく、お口の中も様々な変化によりむし歯や歯周病になるリスクが高くなります。

出産前に歯科健診を受けて、口の中もしっかり整えて赤ちゃんを迎える準備をしましょう。

健診を受診するタイミングは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、後期はお腹が張り同じ姿勢を取るのがつらい、産後は授乳など赤ちゃんの世話で時間が取れない・・・

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。



もしお口にトラブルが発生したら・・・

もし妊娠中に歯や歯肉に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や薬、麻酔などはすべてができないわけではありません。

妊娠中でも母体やお腹の赤ちゃんに可能な薬の処方や治療について、歯科医師に相談してみましょう。

また強い痛みを我慢するストレスは母体に悪影響を及ぼす可能性があると考えられています。痛みは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。