



東山便り

Vol.44

2020.8月号



東山デンタルクリニック
HIGASHIYAMA DENTAL CLINIC

妊娠による口腔内の変化と赤ちゃんへの影響

歯科医師の尾之内です。妊娠するとさまざまな変化が体に現れますが、それに伴いお口の中も変化します。今回それらをまとめましたのでご参考いただければ幸いです。

嘔吐をとまなう、つわりや嗜好の変化により唾液の酸性度が酸性に傾き歯のエナメル質が弱くなることもあります。その他、食事回数が増えたり不規則になり口腔内の環境は悪くなります。

妊婦さんには唾液の分泌量が減って口の中がネバネバすると感じる方がいる一方、唾液の分泌が多すぎて気持ちが悪くなる方もいます。またお口のなかの環境を整えている唾液の働きが低下するため口の中にプラークが停滞し、虫歯が発生しやすくなります。さらに歯茎が腫れたり出血しやすくなったりなど歯茎の炎症が起こりやすくなるほか、免疫力が低下することから、口内炎や口角びらんなども起こしやすくなります。

そして妊娠中は女性ホルモンの増加によって歯茎の問題が起こりやすくなります。ブラッシング時の出血や歯茎の腫れを訴える方が多くいますが、適切なブラッシングとプラークコントロールを行えば炎症を最小限に抑えることができ、ほとんどの方の症状が改善されます。

妊娠中はつわりや食の好みの変化、体調の変化などで食事がとれない、あるいは摂りすぎるなど食生活が不規則になり、ブラッシングの不十分になってしまいがちです。虫歯菌（ミュータンス菌）は、生まれたばかりの赤ちゃんのお口の中には存在しません。ところが奥歯が生える1歳6ヶ月ごろになると周囲の大人の唾液を介してミュータンス菌が赤ちゃんに伝播することがわかっています。世界的にみてももっとも身近な母親からの感染が一番多いので赤ちゃんのためにもあらかじめお母さんの口のなかのミュータンス菌を減らしておくことが大切。

そこで妊婦さんに、カリエスリスクテスト（唾液検査）をおすすめします！ミュータンス菌の母子伝播を防ぐに母親をはじめ周囲の大人の口腔内のミュータンス菌を減らすことが大切。まずは大人の口腔内にミュータンス菌がどれくらい存在するかを知る必要があります。ミュータンス菌だけでなくラクトバチラス菌、唾液の分泌量、唾液の緩衝能等も調べることができます。妊娠中にできないときは、出産後赤ちゃんが1歳6ヶ月になる前に母子で行う事をおすすめします。

キシリトールガムは母子伝播（虫歯菌が赤ちゃんにうつること）の予防に効果あり！！妊娠中からガムやタブレットでキシリトールをとることはお腹の赤ちゃんを虫歯菌から守ることが研究からわかっています。



マスクの臭い、大丈夫?!

こんにちは、歯科衛生士の空閑です。今、世の大人たちの口臭レベルが非常に上がっていると言われていています。コロナ禍のストレスで唾液分泌量が減っているのに、マスクの内側は湿度が高くて蒸れやすく、細菌数が繁殖しやすい環境にあるのです。

1時間ほど着用したマスクの内側を嗅いでみてください。マスクの臭い、大丈夫でしたか？他にもいくつかのセルフチェック方法をご紹介します。

①手を舐めてみてチェック！

自分の手を舐めてしばらく乾燥させてから、においを嗅いでみましょう。そのにおいが周りの人が感じている口臭に近いと言われていています。

②コップを使ってチェック！

コップの中に息を吐いてフタをし、いったん深呼吸してから、においを嗅いでみましょう。

③フロスや歯間ブラシを使ってチェック！

フロスや歯間ブラシを使った後に、においを嗅いでみましょう。

④舌の色をチェック！

舌の色が黄色や白くなっている場合は、口臭がある可能性があります。コットンやティッシュで優しく舌を拭き取り、においを嗅いでみましょう。

マスク着用が日常化し、以前より口臭を気にしなくなった、という方もいらっしゃると思います。マスクを外したら「ぷ〜ん」にならないようにも、暑い夏はより一層お口のケアと水分補給が大事になりそうです。



「Where Ever」、おススメです！

こんにちは！歯科衛生士の桂川です。皆さんの歯ブラシ終了の合図は何ですか？電動ブラシの終わりの音が鳴ったら、一通り全部磨いたら…様々あると思います。

私は全部の歯がツルツルになったら歯ブラシを終えているのですが、いつもザラザラが残ってしまう所があります。それは下奥歯のベロ側です。気をつけてもザラザラ感が残るのでタフトブラシで時間をかけて磨く、というのが毎回のパターンでした。今まで色々なブラシを使いましたが思うようなツルツル感は得られません。

そんな時に『Where Ever』というタフトブラシを見つけました。

ぱっと見ブラシが他の物より少し大きいくらい。ところが実際に少し使ってみると、いつもザラザラが残る所がすぐにツルツルになりびっくりしました。調べてみるとブラシの直径が太く、毛量も多い製品だそう。それだけの事で、こんなに綺麗に磨けるなんて、早く知りたかった…！

ブラシの柄がしなるので歯ブラシに力が入ってしまい、担当衛生士から注意をうけるという方にもお勧めです(^)

