



## 私がお答えします

あなたは日常の診療を通して、疑問を持ちながら何気なくやり過ごしていることや訊きそびれていることはありませんか？このコーナーでは、患者さまをはじめそのご家族の、診療におけるさまざまな質問や相談に、当院と当グループクリニックの適任スタッフがお答えするコーナーです。

### ? 妊娠中のおっぱいの手入れのコツがあれば教えてください。

#### ANSWER

ほとんどのお母さんは、「赤ちゃんが生まれたら母乳で育てたい!」と思っておられます。

しかし、実際に、赤ちゃんが生まれて授乳を始めると、「できれば母乳で…」と、少し自信がなくなってくる方が多いようです。実際に授乳してみると、赤ちゃんがうまく吸ってくれない。母乳が思ったほどたくさん出ない…など、理由はさまざまです。

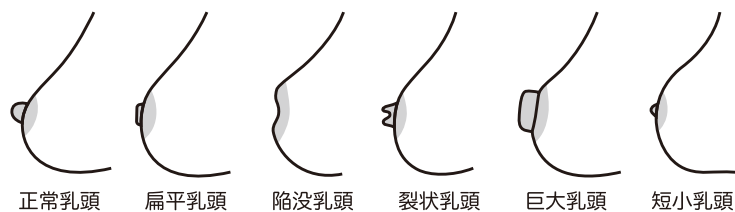
こういった悩みを少しでも少なくするために、妊娠中にできることはなんでしょうか？まずは、ご自分の乳房の形と、乳頭や乳輪の形、硬さを確認しましょう。乳房の形は4つの型に分類できますが、乳房は、妊娠中はとくにマッサージなどは必要ありません。授乳に大切なのは、乳頭や乳輪の形、硬さなのです。いくら母乳が出て、赤ちゃんがおっぱいを吸えなければ意味がありません。妊娠中にできることは、赤ちゃんが吸いやすい乳頭や乳輪にしておくということです。

赤ちゃんは、おっぱいを吸うときに、ストローで吸うように吸っているわけではなく、乳輪の奥までくわえて、舌を乳頭に巻き付けしごいて吸い付いています。ですから、乳頭が陥没していたり、扁平な形だったりしては、うまく吸い付くことができ

ないのです。また、乳頭の形は正常でも、すごく硬い状態では舌に巻き付けることができないため、うまく吸えません。

まずは、妊娠中にできるだけ、乳頭・乳輪のマッサージをするようにしましょう。爪を切り、おっぱいを傷つけないように、親指・人差し指・中指の3本で乳輪部から乳頭をつまみ、乳頭の先をつぶすように圧迫します。自分の耳たぶくらいの柔らかさで、長さは【図】の正常乳頭の1cmくらいになるのを目標にしましょう。妊娠中は、皮膚が敏感になっているため、最初はちょっとした刺激で痛みを感じるかもしれませんので、まずは無理をせず、少しずつ始めていただければ結構です。入浴時に行えば、リラックスした状態ででき、乳頭・乳輪部の柔軟性への効果が起こりやすいのでおすすめです。妊娠後期には、十分柔らかくなるように、少しずつマッサージする時間を増やしていきましょう。しかし、妊娠中におっぱいのマッサージをしてはいけな方もおられます。乳頭の刺激は、子宮の収縮を誘発してしまうこともあるため、医師から、切迫早産で安静の指示が出ている方は、マッサージは37週に入るまで控えるようにしましょう。

妊娠中に、乳頭の形が気になる方や、お手入れ方法がよく分からない方は、スタッフに声をかけてください。実際に見せていただき、アドバイスをいたします。かわいい赤ちゃんのために、おっぱいのお手入れを頑張って、母乳育児に備えましょう。



【乳頭の形の分類】

### ? 出産時に会陰切開をできればしたくないのですが…。

#### ANSWER

会陰切開については、出産前には怖いと考えている方も多いかと思えます。当院では会陰切開は必要時に行っています。初産であれば、子宮口が全開大してから、通常1~2時間かかって赤ちゃんが生まれます。その間、努責といって、陣痛に合わせて力を入れ、赤ちゃんが出てくるのを手助けします。しかし、初産では、皮膚の伸びが悪いことが多く、そのまま待つとさらに時間がかかったり、赤ちゃんに負担がかかり心音が低下してしまったり、皮膚が伸びずに赤ちゃんが生まれてしまい裂けてしまう、などといったことが起こる場合があ

ります。経産婦では、初産の時より、皮膚の伸びが良いことが多いですが、それでも、分娩が急速に進行したり、赤ちゃんが大きかったり…など、さまざまな理由で切開を必要とすることがあります。私たちは、なるべく傷を少なくできればと介助しますが、それでも、やはり切開しなければいけない状況になることがあります。

もし、できれば切開して欲しくないという希望がある方は、ドクターや助産師に相談してみてください。可能であれば、できるだけしない方向で進められるかもしれません。

### ? 立ち会い出産はした方がいいのでしょうか？

#### ANSWER

出産で入院されてから「立ち会いどうする?」と初めて話し合われるようなご夫婦が多いのですが、事前にしっかりと話し合いをしておいていただければと思います。出産は、女性にとってもデリケートな出来事です。ご主人は立ち会い出産を希望されても、出産の主役である産婦さんが希望されない場合もあります。その場合は、産婦さんの意思に従っていただくのが私たちは最善と考えています。

出産に立ち会う、立ち会わないを議論するのではなく、夫として、陣痛で苦しんでいる時に何ができるのか、ご主人も出産の主役になる覚悟があるかどうかをしっかりと考えて欲しいと思います。立

ち会われる場合、とくに初産の場合は長丁場になることがあります。立ち会い出産を希望でされて、立ち会う側もこんなにしんどいのかと驚かれる方もおられます。立ち会い出産を希望される方は、安産教室などで、出産について学んでいただいた上で実際に臨んでいただきます。

また、出産時は、血液や羊水などのおおいを伴うリアルな場となります。立ち会い出産をされたあと、妻に性的感情をいだけなくなる方もいらっしゃると思いますので、よくお考えの上、決めていただきたいと思います。出産時、立ち会わなくても、産前産後を通して、夫として、奥さまを助けることができれば立派なパパではないでしょうか。

私がお答え  
しました



助産師(分娩室副主任) 厚地久美子



# ”小池やすはら 小児クリニック “便り



あけましておめでとうございます。

去年、カープはペナントレースで結局3位に終わってしまつてかなり残念でしたが、今年もこの勢いが続き、楽しく野球観戦ができることを期待しています。本当は、マツダスタジアムに観戦に行きたかったのですが、下の子がまだ2歳で、あちこち動き回らないと気が済まない年齢なので断念しました。今年はずいぶん観戦に行きたいものです。

この「レーベン」に『ありがとう』のコーナーがあります。出産されたお母さんが、家族や周囲の人に感謝の気持ちを素直に述べておられて、読んでいて素敵だなあとも思っています。

日常のなかで、毎日一緒に過ごしている家族に対して、日頃から感謝の気持ちを伝えることはなかなか難しく、その気持ちは持つていても伝えるということを忘れがちです。「ありがとう」をいうことはあつても「いつもありがとう」は

あまり言わないような気がします。結婚生活が長くなればなおさら言わなくなるのではないのでしょうか。仕事や家事、育児をすることを当たり前のように思つてしまうのではなく、やつてくれているありがたさを時には思い出して、毎日お仕事を頑張っているお父さんに、日々育児と家事（と仕事）に追われているお母さんに、いつも子どもへの面倒をみてくれるおじいちゃん、おばあちゃんに、「いつもありがとう」を伝えてみてはいかがでしょう？そのちよつとした一言で元気が出て、また笑顔で頑張ろうと思えるはずですよ。10年、20年、30年経つても「いつもありがとう」と言えていたらいいですね。

私も毎日、仕事、家事、育児に追われて、一日を過ごすことに精一杯で感謝の気持ちを口にする余裕がなかなかありません。今年こそ「いつもありがとう」をきちんと伝えたいと思います。

今年もどうぞよろしくお願いいたします。

医師 小池美緒

# 歯は口より、 ものを言い!?

小池デンタル  
クリニック発



## 乳歯の生え変わり方

— 個人差があるので参考として —

子どもの口の中で歯がどのように生え変わっていくのかわかりますか? 皆さん大人になる過程で経験してきたはずなのに、覚えていませんよね?

でも、子どもが大きくなっていくにつれて、ちゃんと乳歯から永久歯に生え変わっているのが気になったりするかと思います。そこで乳歯の生え変わり方についてお話ししようと思うのですが、そもそも乳歯っていつでき始めているのかご存知でしょうか?

じつは胎生7週、この段階ですでに作り始められています。生まれる頃には、乳歯の前歯で3/5~5/6、2番目の前歯が2/3~3/5、犬歯が1/3くらい顎の骨の中で



3才



6才



9才



12才

でき上がっています。そして1番手前の前歯が生えてくるのが生後約6ヵ月頃です。その隣の2番目の前歯が7~9ヵ月くらいで生えてきて、その次は3番目の犬歯ではなく、4番目になる次の奥歯が12~14ヵ月で生えてきます。この次に犬歯で16~18ヵ月、最後に5番目になる乳歯の一番奥の歯が20~24ヵ月で生えてきます。生えてきた乳歯が顎の中で完成するのが3才頃です。この3才の段階で永久歯(大人の歯)の頭の部分が顎の中で

かなりでき上がってきているのが図を見るとわかるかと思えます。ですから「生え変わるから乳歯の虫歯は関係ない」ということはなく、乳歯の状態が悪いと、永久歯に悪影響を与える可能性があるののでしっかり治療をしておかないといけません。

永久歯が徐々に大きくなってきて生え変わりが始まるのが6才頃。5番目の乳歯の奥に大きな永久歯の奥歯が生えてきます。この大きな奥歯は6才臼歯(きゅうし)といわれたりもします。ほぼ同時期に下の前歯、上の前歯の順で生え変わりが始まります。

乳歯の生え変わる時期ですが、

1番目の前歯: 6~7才 / 2番目の前歯: 7~8才

3番目の犬歯: 9~12才 / 4番目の奥歯: 9~11才

5番目の奥歯: 10~12才

というのが平均になります。

では9才頃の口の中を見ていきましょう。

前歯は上下とも永久歯が多く、犬歯から6才臼歯(きゅうし)の手前までの3本は乳歯であることが多い年頃です。

そして12~13才になると永久歯だけに生え変わってしまう子が多くなります。そして、親知らずと呼ばれる歯が生えてくるのが17~21才頃ですが、ちゃんと生えてこないことが多く、歯医者で抜いてもらう場合が多いと思います。

生え変わりは、このような感じで進みますが、子どもの成長には個人差があるので絶対この通りってわけでは

ありません。けれど指標として知っておくと、お子さんの口の中の成長を安心して見ていけるのではないのでしょうか。

そして先にも述べましたが、乳歯の病気は永久歯に悪影響を与える可能性があります。

乳歯の段階で悪い歯はしっかり治療し、正しくメンテナンスすることで健康な永久歯が生えてくるように心がけてあげましょう!

※イラストは「デンタルフラッシュ3  
(株)Cyber デジタル」より引用

院長 小池秀行

歯学博士 日本補綴歯科学会専門医

※歯が欠けたり失われたりした場合に、かぶせ物、差し歯、ブリッジ、入れ歯(義歯)、インプラントなどの人工物で補い、機能・審美を回復することを専門とし、学会で認められた歯科医師です。

社団法人日本補綴歯科学会 <http://www.hotetsu.com/p1.html>