

あなたの口内と赤ちゃんを守ろう

# 妊婦歯科健診はなぜ必要か？



歯科医師 小池秀行

妊娠すると歯科健診をすすめられますが、なぜ歯科医院に行く必要があるのかまだまだ周知されていないと思います。妊娠中に口腔ケアを行うことは、妊婦さんの口の中と生まれてくる赤ちゃんを守ることにつながります。大学病院などマタニティ歯科外来のあるところでは、安定期(妊娠5～9ヵ月頃)での歯科治療を推奨しています。より安全な出産やご自身の健康のための、妊娠期間中の口腔ケアに対する正しい知識を身につける場所が、「妊婦歯科健診」であるとも言えます。

## はじめに

小池病院の歯科は「妊婦歯科健診」に対して早くから取り組んでいます。歯科ではまだその前身の小池デンタルクリニックの開院時から10年以上続けていて、福山市が妊婦歯科健診を実施するよりも先に、母体である小池病院とともにその重要性を訴えてきました。福山市も妊婦歯科健診を福山市歯科医師会と協力して行うようになったことで、以前よりも多くの妊婦さんが健

診を受けておられます。それでも未だに妊婦歯科健診を受診されていない妊婦さんもあり、中には出産が近くなってから慌てて健診を受ける方もいます。早めの健診の重要性について説明していきたいと思います。

## 妊婦さんと歯周病

妊娠すると女性ホルモンが増加して活躍しますが、歯周病の病原菌はこの女性ホルモンが大好きで一緒に増えてしまいます。ですから**妊娠中は歯周病の病原菌の数がおよそ「5倍」**にもなる

といった報告もあり、その倍率に驚くことでしょう。この「5倍」とは健康でキレイな口元の人と比べて5倍ではなく、普段の自分の口の中にある歯周病の病原菌が5倍になると考えてください。「歯科の定期健診に通いメンテナンスをしている」、「毎食後に歯を磨く」などの口腔ケアをしっかりと行っている人と比べたとき、そのキレイな人よりも普段の病原菌が多ければそれがさらに5倍になりますので、実質5倍以上の病原菌が存在するということになってしまいます。自分がすでに歯周病であれば更に悪化することとなり、そうでなかったとし

ても歯周病になるリスクが非常に高くなることをご理解いただけたと思います。ですから多くの場合、妊婦さんは**歯周病であるとも言えます。**

**「自分は歯周病じゃないから大丈夫」と思っていないませんか？**

TVの歯ミガキのCMなどで「日本の成人の8割が歯周病」というセリフを聞いたことはありませんか。さらに「日本歯周病学会」「日本臨床歯周病学会」が刊行した初の公式本『日本人はこうして歯を失っていく 専門医が教える歯周病の怖さと正しい治し方』にはさらに恐ろしい数値が記載されていて「日本人の7割以上が歯周病」と書かれています。

「成人」と限定せずに「未成年」も含めた数字で7割を超えてくるというのは、「未成年だから歯周病ではない」とは限らないということです。

また、20代の約70%が歯周病とされており、65歳以上の高齢者になると歯のない人以外はほぼ全員が歯周病だとしています。55歳以上は半数以上に重症化が見られ、20歳代を超えると増加していくと説明しています。これだけの話を聞いても、「私は毎日歯を磨いているから歯周病じゃない」と思う方もいるのではないのでしょうか。しかし、前述を言い換えるなら、周囲の人を見渡して歯周病でなくとも定期的に歯科医院へメンテナンスに通い、しっかり歯磨きを行っている人が2～3人思いつくなら、それ以外の人は歯周病の可能性が高いということと同義とも言えるでしょう。あなたはどちら側の人ですか？残念ですが、多くの人はやはり歯周病です。「痛くないから歯周病じゃない」と思っている人も多いようですが、歯周病は病気であって怪我ではありませんの

で、痛くないから病気じゃないということにはなりません。身体他の病気などを思い浮かべてください。「痛くない」と「病気じゃない」は同じではないですよ。歯周病を皆さんが自覚するのは、歯を支える土台である顎の骨の部分が歯周病によって溶かされることで歯ぐき下がりが、歯の根っこの部分の露出により知覚過敏が生じたり、歯が揺れて噛めなくなったり、口臭がきつくなったり、歯磨きのときに出血したり、などでしょうか。このような症状が出たとき、その歯は抜かなくては行けない、残せない、といった可能性が生じてきます。

日本人が歯を失う一番の原因は、虫歯ではなく歯周病だということも覚えておいてください。

## 歯周病による妊婦・胎児が受ける影響

### ■早産・低体重児出産

歯周病の病原菌は血管を流れる血液によって全身を移動し、妊娠中の子宮に影響を与える場合があります。この影響というのは『早産・低体重児出産』のリスクを上げることです。日本臨床歯周病学会でもこのリスクが約7倍であるとしており、タバコやアルコール、高齢出産などよりもはるかに高い数字であると注意喚起しています。妊娠中にきちんと口内の手入れをしていけば早産や低体重児出産にならないとは言いきれませんが、もし口の手入れをちゃんと行わず、結果として早産・低体重児出産となったとしたら、後悔されるのではないのでしょうか。歯周病によってリスクが増すのであれば、十分な手入れを心がけリスクは避けておきたいですね。

日本臨床歯周病学会



### ■智歯周囲炎(親知らずの炎症)

#### ※歯周病の一種

親知らずは、多くの人がキレイに生えることなく変な方を向いていたり、歯がちょっとだけ見えて大部分が骨の中に埋まっていたり、あるいは完全に埋まっていたりなどしています。生えていても歯並びが悪ければ歯周病は悪化しやすく、ちょっとだけ見えている状態だと汚れが入り込みやすく掻き出しにくい状態で、これも同様に悪化しやすいわけです。当然、一番奥にあるので歯磨きも困難です。通常でも歯周病の悪化しやすい親知らずが、妊娠によって悪化が促進されるとどうなるでしょう。急激な痛みを伴い、出産前なのに眠れない痛みに悩まされる可能性もありますし、さらなる歯周病悪化の原因ともなってしまうかもしれません。安定期などに予防的な対処をしておきましょう。

### ■口内炎

妊娠により増加した歯周病の病原菌によって歯ぐきなど口の粘膜が攻撃されていけば、当然ですが口内炎もできやすく、悪化しやすい環境となっています。

### ■虫歯

つわりや偏食、食事回数や間食の増加など食生活の変化が影響する場合もあり、また、嘔吐で胃液(酸)が逆流してきて歯が溶かされやすくなります。簡単に言えば歯の表面がもろくなり、虫歯が進行しやすい状況になってしまうのです。嘔吐の後などはそのままにせず、せめてうがいを口の中の酸の濃度を低下させておくことをおすすめします。

### ■妊娠性歯周炎・妊娠性エプーリス

どちらも妊娠によって生じやすい歯ぐきの炎症です。後者は良性腫瘍の一種で歯ぐきだけに生じます。

## 歯周病や虫歯の治療

妊娠初期や出産直前を避ければ、歯科治療は可能です。出産直前に口が原因で痛くて眠れない妊婦さんや、点滴を打ちながら歯科治療を行わなければならないようになった妊婦さんを年間に何人も治療することがあり、そのような状態で治療を行うよりは、先ほど述べた「早産や低体重児」のリスクも考えると、安定期を目安に治療しておくことをおすすめします。

### ■レントゲンのおなかの赤ちゃんへの影響

レントゲンを不安に思う方もあるかと思いますが、しかし歯はおなかから場所

が離れており、さらに鉛のエプロンをしていただきますので、おなかの赤ちゃんが被曝する量は限りなくゼロに近く、赤ちゃんへの被曝の影響はまったくに等しいことがわかっています。また、当院の歯科用CTなどのX線撮影装置はデジタル撮影となっており、従来のフィルムタイプに比べて被曝量も少なくなっています。一般的な被曝量は日常生活での1年あたりの日本平均で約1.5mSv(ミリシーベルト)、世界平均で約2.4mSv、東京⇄ニューヨーク間航空機で往復が約0.2mSv、さらに医科用CT撮影が約6.9mSvとなり、飲食物からも実は被曝の影響というものはあつて、たとえば水を1日に2リットル、1ヵ月間飲むと約0.4mSvです。これに対し歯科では歯科用CTですから、約0.1mSvであることから考えると非常に少量の被曝量なのでご安心ください。

### ■麻酔注射の影響

麻酔についても不安を感じる方もいらっしゃると思いますが、赤ちゃんには影響しません。歯科治療に使う麻酔は、全身麻酔ではなく局所麻酔です。無痛分娩にも使われる麻酔と同様の

ものなので、ご安心ください。また、局所麻酔薬には血管収縮剤が入っているため、治療をする歯の周辺に麻酔薬は停滞します。ですから、おなかの赤ちゃんに影響する心配はありません。

### ■抗生物質や痛み止め

抗生物質であればペニシリン系やセフェム系、鎮痛剤はカロナールなどアセトアミノフェンが安全であることが産婦人科医師の見解で明らかになっています。必要な場合には歯科医や産婦人科医・内科医と相談して、最小限で使うことをおすすめしています。また、当院の歯科では産科でも処方するような、妊産婦さんに安全に服用できる抗生物質や痛み止めを使用しているのご安心ください。

## 生まれた子どもへの影響

### 乳歯や永久歯への影響

お子さんの歯は、実はおなかの中にある間に乳歯や永久歯が作られ始めています。乳歯のもとになる歯胚と言われるものが顎の中で作られ始めるのが、妊娠7週目頃からで、妊娠4ヵ月頃

から硬くなり石灰化が始まり、生まれる頃には生える準備ができています。永久歯も妊娠4~5ヵ月頃から歯胚ができ始め、産まれる頃に石灰化が始まります。ですから、お子さんの歯が丈夫かどうかは、妊娠中のお母さんがバランスのいい食事を摂り健康であることが、その子の乳歯や永久歯に大きく影響していると言えるでしょう。

### 感染について

生まれたばかりの赤ちゃんの口の中には虫歯のバイ菌はいませんが、成長する過程で周囲の人から感染していき、口の中に常在菌と呼ばれるものを取り込んでいきます。同じ食器、コップ、箸などを使わないようにしても、お子さんを抱きかかえるなど、近い距離で話しかければ飛沫感染してしまいます。このような理由から感染源として確率が高いのは、母親からが約75%、父親からが約15%、祖母や保育園の保育士さんなどからが約10%となり、身近な人からの感染がほとんどを占めます。こういった感染かによって大人になったときの虫歯のなりやすさにも影響を与えます。とはいえ、周囲の大人と食器その他を完全に分けたり、スキンシップを絶つことは不可能です。ですから、周囲の大人、とくに両親が口の中をキレイにしておかないと、生まれたお子さんの口の中を悪化させる原因をより大きくします。

## 予防策

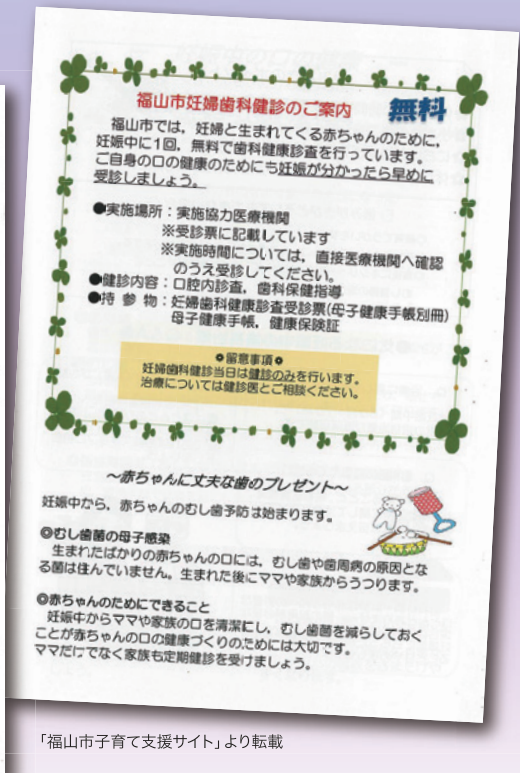
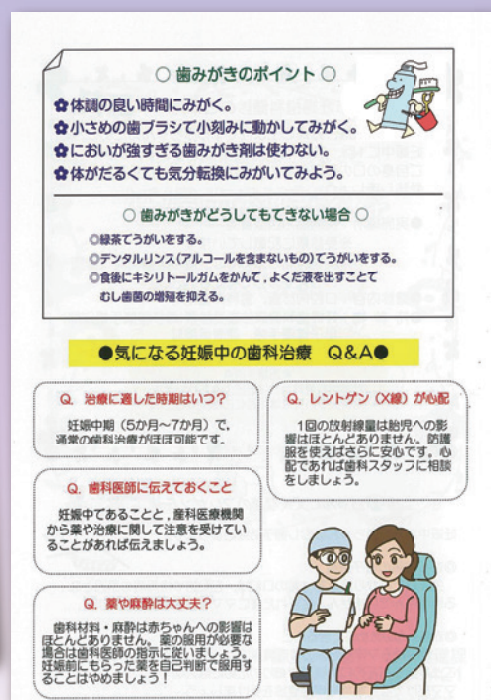
歯周病に一番効果的なのは歯磨きです。TVの特集で歯磨きについて取り上げられたりしますが、番組によって言っていることがまちまちです。最近では食事の直後に歯を磨くのはよくないので30分たってから磨きましょう、というのが流行っていますが、これも諸説があります。そもそもはアメリカでの研究結果から波及したのですが、アメリカ人と比べて日本人の口の唾液量は少なく、カルシウムも不足気味なので、食後30分の間での再石灰化は不十分だと考えられます。ですから日本人は30分後に歯磨きを行うようにしてもあまり効果を得られないと言われていて、そもそも食後の口の中に残っている酸を含んだ食べカスなどが歯の表面に付着している中でどれだけ効果があるのかも疑問視されています。ですから、現状では食後~30分くらいを目安に磨きやすいタイミングで磨けばそれがいいと思います。間違いなのは、バイ菌が活動する前にバイ菌のエサになっている食べカスを取り除いておくことが大事であり、それによってバイ菌の活動を抑制することです。また、食後早い段階での歯磨きは、食べ物の汚れを落とすのに効果的です。

食後の皿洗いを思い浮かべてください。早い段階で皿を洗うのと、時間をおいて皿を洗うのは、どちらが簡単にキレイにできるか皆さんも日常の経験上よくご存じのはずです。「食べ物の汚れは、時間がたつと落ちにくい」ってことですね。ですから早めの歯磨きは優しい力で行っても、十分にキレイにすることができます。そこにデンタルフロス(糸ようじ)などの補助的清掃器具を用いると、さらに効果が高まります。歯ミガキ剤はたっぷり付けて、うがいは極力少なめにして、歯ミガキ剤の成分の効果を歯や歯ぐきに多く残すようにした方がいいでしょう。歯ブラシの持ち方や力加減は「ぐっ」と握らず、鉛筆を持つようにしてください。その上で優しくマッサージするように当ててください。ストロークはその場で歯ブラシの頭を振動させるように。イメージとしては自分の手が電動歯ブラシであるかのようにすること。詳細は歯ブラシの当てる角度などいろいろありますので、妊婦歯科健診の際、歯科医に相談されるといいですよ。

## 妊婦歯科健診へ行くタイミング

妊娠がわかっただけならなるべく早く健診を受け、歯科医師と相談して口の中の管理を早めに開始することが歯周病の影響を低減させ、口の健康維持と共に早産や低体重児出産のリスク軽減に非常に効果的です。

このようなことを知らない周囲の妊婦さんにもこれを読んだ皆さんがお声かけくだされば、より多くの妊婦さんに安心して出産を迎えていただけたらと思います。また、妊婦歯科健診に関わる全国の歯科医にとっても出産後の笑顔が増えることは喜ばしいことですので、ご協力いただければ幸いです。



### 福山市妊婦歯科健診 (プレママ歯っぴい健診)

対象者 : 福山市に住所を有する妊婦  
 健診費用 : 無料  
 実施場所 : 福山市が委託している実施協力医療機関 (要予約)  
 ※当院は実施協力医療機関です。  
 健診内容 : 問診・口腔内診査・歯科保健指導  
 持参するもの : 妊婦歯科健診受診票 (母子健康手帳別冊)・母子健康手帳・健康保険証  
 【留意事項】 健診当日は健診のみを行います。治療については健診医とご相談ください。

福山市子育て支援サイト  
 「歯と口の健康 ~妊娠編~」

医師 小池美緒  
日本小児科学会専門医

## 薬がいつもあるのは当たり前？

明けましておめでとうございます。

皆さんは「薬が手に入らない」という話を耳にしたことはありますか？

数年前に医薬品メーカーの不祥事が発覚し、その後別の医薬品メーカーでも問題が見つかり、次々と業務停止命令を受けましたが、その中にいわゆる大手メーカーもあったため、薬剤の需要と供給のバランスが崩れてしまいました。

これまでは必要な薬剤は注文したら入手できていましたが、出荷調整となってなかなか手に入りにくくなりました。出荷調整とはある薬の需要が供給を上回った時に、完全に在庫がなくなり出荷停止となってしまうのを避けるため、メーカーが自主的に供給量を調整することです。それによりアレルギーの薬や喘息の薬などが手に入らなくなり、当院でも他の薬に切り替えて対応していますが、十分な量を確保できずやりくりで頭を悩ませています。

去年の夏頃に解熱鎮痛剤の「アセトアミノフェン(カロナール)」が出荷調整になり、手に入りにくくなったことはご存じですか？新型コロナウイルス感染症患者の急増に伴い一時的に需要が急増したためです。その影響は現在も続いており十分な量を確保するのがとても困難です。

風邪をひいて外来を受診される時に、「熱冷ましをください」「熱冷まし、多めにもらえますか」といわれることが度々あります。もちろん今は処方することはできませんが、その使い方をきちんと考えて必要なときに使用してほしいと思います。解熱剤は一時的に熱を抑えるだけで効果が切れたら熱は上がっていきます。その解熱効果も強くはなく、熱の勢いがあるほど熱は少ししか下がりません。ウイルスや細菌をやっつける作用もありません。たとえ熱が40℃を超えていても水分が摂れて、薬が飲めて、眠れていれば使わなくても大丈夫です。熱が高いとグズグズ言って寝つきが悪く眠れないことがあります。そういったときは使ってください結構です。熱があるからとりあえず解熱剤を使う、ということは止めましょう。

解熱剤だけでなく、治ったら薬をすぐに捨ててしまうという話もよく聞きます。きちんと保管していれば1年くらいはもちます。今後、また新型コロナウイルス感染症の患者が急増した場合や、インフルエンザが流行した場合は、解熱剤を処方できなくなるかもしれません。解熱剤以外の薬もそうなるかもしれません。薬を手に入れることができるのは決して当たり前のことではありません。薬を無駄にせず大切にしてほしいと思います。

歯科医師 小池秀行  
日本補綴歯科学会専門医 歯学博士

※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た、学会で認められた歯科医師です。

## 歯ミガキ剤と歯ブラシ

## — 歯科医院販売品と市販品との違い —

冬の訪れとともに新型コロナウイルスやインフルエンザウイルスが拡がりを見せており、さらなる感染予防が必要になってきています。感染予防の一つとして、口腔ケアの重要性は多くの方が認識されてきましたが、ご家庭でできる口腔ケアの一番身近な方法は「歯を磨く」ということでしょう。歯磨きをするときには、歯ミガキ剤と歯ブラシを使いますよね。ところで、歯ミガキ剤や歯ブラシは歯科医院で販売されているものと一般に市販されているものがありますが、その違いについてご存知でしょうか？それぞれを比較してみましょう。

## 〈歯ミガキ剤〉

薬用成分の種類や含有量などが違います。

**歯科医院販売品**：発泡性が低く市販品より薬剤効果が多め。  
**市販品**：発泡性が高く歯科販売品より薬剤効果が少なめ。発泡性とは、歯を磨いた時の泡立ちの違いです。発泡性が高いと泡立ちが多くなり、また磨いた時のサッパリ感が高くなります。

なぜ歯科販売品の方が泡立ちやサッパリ感が抑えられているかというと、磨き残しがあった場合には、本人がそれに気づきやすくなるため、しっかり磨くことにつながるからです。反対に、泡立ちがよくサッパリ感が強いと、サッパリしてしまうことで磨き残しがあっても気づかずじまいになります。

## 知覚過敏歯ミガキ剤の場合

知覚過敏に対する主な薬用成分としては、「硝酸カリウム」と「乳酸アルミニウム」が挙げられます。

「硝酸カリウム」は歯の神経が痛みを伝えるのを抑える効果があります。「乳酸アルミニウム」は歯に痛みを伝える象牙細管と言われる管を封鎖することでしみるのを抑制します。

**歯科医院販売品例**：メルサーージュヒスケア(株.松風)

「硝酸カリウム」だけでなく「乳酸アルミニウム」を主成分としているため、歯ぎしりや間違った歯磨きが原因となる知覚過敏に対しても効果が高くなります。

**市販品例**：シュミテクト(GSK:グラクソ・スミスクライン)

もっとも普及している知覚過敏用歯ミガキ剤といえるでしょう。知覚過敏を抑制する主成分として「硝酸カリウム」



が含まれています。

以前は知覚過敏用の歯ミガキ剤は知覚過敏に限定されたものでしたが、現在販売されているものの多くは、虫歯歯周病への予防効果や茶渋などの除去効果といった薬用成分が含まれています。

## 〈歯ブラシ〉

**歯科医院販売品**：ネック部分が硬く、

ブラシのヘッドをコントロールしやすいため磨き残しを少なくしやすく清掃性に優れますが、間違った磨き方(強圧)で磨くと軟らかいものに比べて

歯や歯肉にダメージを受けることがありますので、歯科医院で正しい磨き方(弱圧)を習得している人にオススメです。歯ブラシの硬さや形状、毛先の長さなどは、ある意味自由自在に作る事が可能です。

**市販品**：ネック部分が軟らかく作られていて、強圧で磨いてしまっても力が逃げ歯や歯肉へのダメージは受けにくいのですが、硬いものに比べてブラシヘッドのコントロール性が劣り、磨き残しが生じる可能性が高くなります。正しい磨き方を習得していない人向けと言えます。JIS規格の範疇で作られるため、歯ブラシの硬さや形状はいくつか種類がありますが、毛先の長さなど変更することはできません。

ちなみに、歯ブラシはペングリップで持ち、弱圧で磨くことを推奨します。

手のひら全体で持って磨くのはとても力が入ってしまう

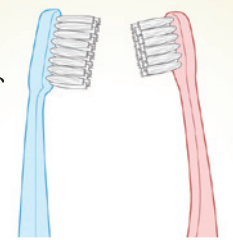
ため強圧となりますので、

心当たりのある方は変えた方がいいですよ。

他にも歯ブラシの歯や歯肉への当て方、動かし方などもオススメの磨き方がありますので、歯科医院で教えてもらおうといいでしょう。言葉だけの説明ではどうしても伝わりにくい部分があります。

ここに述べたことが違いのすべてではありませんが、分かりやすい部分かと思えます。歯科医院で取り扱う歯ミガキ剤や歯ブラシなどの口腔ケア用品に興味を持たれた方は、どうぞお気軽にご相談ください。

イラスト：歯科素材.COMより



# TOPICS

トピックス



〈カラスカレイのムニエルトマトオニオンソース・チキンのグリルオリエンタルソース 他〉



〈チキンのグリルジャリアピンソース・太刀魚の煮付け 他〉



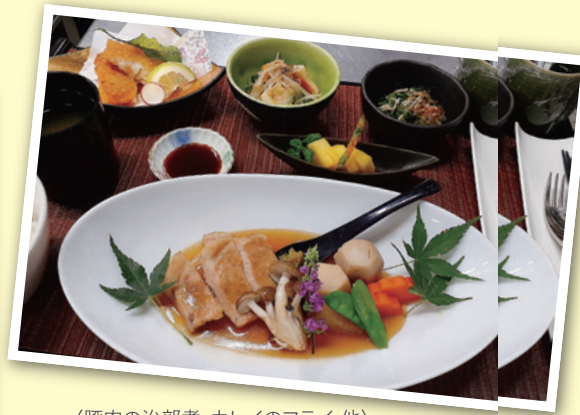
〈ポークとかぼちゃのグラチネ・鯖の味噌煮 他〉



〈ちらし寿司・天ぷら盛り合わせ 他〉



〈牛もも肉のステーキマスタードソース・鮭の照り焼き 他〉



〈豚肉の治部煮・カレーのフライ 他〉

## ーキッチンからのコメントー

エグゼクティブラウンジでは、入院中のお食事もお産の思い出になればと、調理スタッフ一同、日々ご提供に努めております。お食事を召し上がりながら、産後のママ同士、楽しいひと時をご共有ください。

# Happy meal

## “昼食”と“おやつ”は日中のパワーの源です!

出産後のおからだの回復のために、始まった赤ちゃんのお世話のためにも、「食べることは重要です。日中は、沐浴のレッスンに、授乳に、オムツ替えにと大忙し。昼食もおやつもしっかり召し上がってパワーを補充してください。



〈ペークドチーズタルト〉



〈栗きんとん・水ようかん・きな粉団子〉



〈モンブランショートケーキ〉

## エステサービス

当院からのスペシャルプレゼントとして、お産疲れを癒していただくために“エステサービス”をご提供させていただきます。

エステティシャンによるフェイス&フットのトリートメントで至福のひとつをお過ごしください。

当院4Fの“エステティックサロン”がお待ちしています。



## インターネット予約をご利用ください!

産科・婦人科、小児科を受診の方は、インターネットを使った「診療予約システム」がご利用いただけます(歯科は電話予約のみ)。すでにID(診察券番号)をお持ちの方はもちろん、初診の方もご予約いただけますので、ご登録の上、お気軽にご利用ください。

\*ご利用方法は当院サイトの「外来予約」をご参照ください。ログインは各診療科のボタンから、もしくはQRコードからお願いします。



## 自己血輸血

当院では、安全な出産や手術をしていただくために、あらかじめご自分の血液を貯血保存する『自己血輸血』を取り入れています。

わが国は、赤十字血液センターの努力で血液が安定供給されるようになった結果、出血量の多い手術でも比較的安全に行われるようになってきました。しかし、血液センターの血液は、自分の血液ではありませんから問題点が無くなったとは言えません。それに比べ『自己血輸血』の場合は当然自分の血液ですから、感染症や拒絶反応を起こすなどの輸血時のトラブルがありません。

医師の判断により、出血量が多いと予想される手術を受けられる方には『自己血輸血』をお勧めしています。

※詳しくは担当医までおたずねください。