



歯科医・彌勒寺寛之の

後悔しない

歯科治療の受け方

## 第9回

「男性も必見！」

歯周病と早産の関わり」

こんにちは。土沢デンタルクリニック院長の彌勒寺です。歯周病と関連のある全身疾患のうち、前回までに①骨粗鬆症②糖尿病③心臓病④肺炎についてお伝えしました。今回は⑤早産についてお伝えします。なお、今回はゲスト講師として自ら出産を経験し、目下子育て中の私の妻で歯科医師の彌勒寺美鈴がお送りします。

皆さんこんにちは。彌勒寺美鈴と申します。よろしくお願ひします。今回は「男性も必見！歯周病と早産の関わり」ということですが、小さいお子さんをお持ちの「新米パパ・ママ」、お孫さんが生まれたばかりの「新米おじいちゃん・おばあちゃん」など、子供に関わる全ての人を対象にお伝えしていきたいと思ひます。

さて、いきなりですがここでクイズです。妊娠中に1日20本以上喫煙する妊婦さんと、進行した歯周病にかかっている妊婦さんはどちらが早産（37週以前の出産）や低体重児出産（2500g以下の出産）のリスクが高いでしょうか？…答えは進行した歯周病にかかっている妊婦さんです。喫煙者は通常の2倍に、進行した歯周病にかかっている人は7倍(!)も危険性が高まります。その理由として、子宮を収縮させる物質が歯周病菌の毒素や炎症によって作られてしまい、早産を引き起こすと言われていひます。

また、妊娠中は体調や時期によって治療が制限され、比較的安定期といわれる妊娠中期（5～7ヶ月）以外は治療ができないことが多く、「治療は産後に…」と思ひていひても、子育てが始まるとなかなか歯科医

院に来られず、「授乳が終わるまで…」と先延ばしにしていると歯がどんどん悪くなってしまうのが現実です。そして妊娠中は、つわりなどでお口のお手入れが不十分になりがちで、さらに女性ホルモンを好む歯周病菌が増加（妊娠性歯肉炎といひます）するので、お口のケアが大切になります。

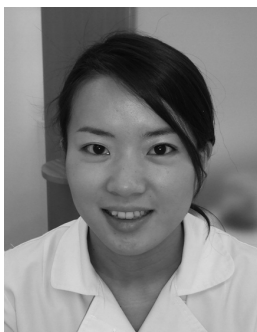
というわけで、赤ちゃんがほしくなったら、一度歯科検診を受けてみましよう。

最後につわりがあるときのお口のケアのポイントを紹介しひます。

- ・小さめの歯ブラシで磨く
- ・歯ブラシは小さく動かす
- ・顔を下に向けて磨く
- ・ブクブクうがいをする
- ・体調の良い時、磨ける時にしっかり磨く
- ・食後に砂糖不使用のガム（キシリトールなど）を噛む
- ・お気に入りの味の歯磨き粉や洗口剤を使う
- ・お風呂につかりながらや、テレビをみながらの、“ながら磨き”で、リラックスしていひる時に磨く

※一言でつわりといひても人それぞれで、全くつわりのない方もいれば安定期に入っても続く方もいひます。口の中に物を入れるのがダメな場合もあれば、逆に1日中何か口に入れていひないと気持ち悪い（食べづわり）こともあり、さらに妊娠1人目と2人目で異なったり、おなかのお子さんの性別によって変わる、ということもあひます。自分にあつたお口のケアを選んで行ひましよう。

次回 妊娠中の歯科治療について



～著者プロフィール～

彌勒寺 美鈴（みろくじ みすず） 1979年栃木県生まれ。

土沢デンタルクリニック勤務歯科医師

土沢デンタルクリニック 宇都宮市本丸町11-12 TEL 028-634-5141

H P <http://tda86.com>

略歴

日本歯科大学卒業 東京医科歯科大学附属病院研修医修了

東京、神奈川（川崎市）の歯科医院勤務の後、現在に至る。

私の父、姉、そして夫も歯科医師ですが、出産を経験したのは今のところ私だけです。なので、特に妊婦さんやお子様に関わる全ての方、お口のことで疑問に思ひていひることなどがあひましたら、お気軽にご相談下さい。

当クリニックのホームページからメールで受け付けていひます。

