

# 妊娠中の方と

# そのご家族に

～「マイナス1歳からの

むし歯予防」のために～

虫歯って、  
遺伝するの？



赤ちゃんにカルシウム  
が取られてしまう？



正しい知識で、自分や家族の  
お口の健康を守りましょう！！



とまと歯科クリニック

～はじめに～

『マイナス1歳からのむし歯予防』という言葉をご存じですか？  
まだお腹の中にいる赤ちゃんに「むし歯」なんて…と思うかもしれませんが、むし歯予防は妊娠中から始まっています。お子さんが一生、健康な口で生活できるように、生まれてくる前からお母さんやお父さん等の身近な大人ができること、それが『マイナス1歳からのむし歯予防』なのです。妊娠中の方、そのご家族の方、これから生まれる赤ちゃんのお口の健康のために、まずは自身のお口のチェックから始めましょう！！

### そもそも、どうしてむし歯になるの？ むし歯は遺伝するの？

とても簡単に説明すると…

- ① **むし歯菌に感染**する  
※赤ちゃんの口の中にはむし歯菌は存在せず、周りの人（主に家族）から、唾液を通して感染します。（スプーンなどの共有、キスなど）
- ② むし歯菌が、食事の後お口の中に残った**糖分**をエサにして、ヌルヌルした細菌の塊である「バイオフィーム（プラーク・歯垢）」を作る。
- ③ バイオフィームに守られたむし歯菌が増殖し、**酸**を作り出して**お口の中が酸性**になる。酸が歯を溶かしていき、**むし歯**になる。

お母さんの口から、引っ越してきたんだ～



ミュータンス菌（むし歯菌）は、食べ物のカスを食べ歯垢を作る

むし歯菌の作った酸が歯の表面を溶かしてむし歯になる

むし歯は**遺伝ではなく**、むし歯菌への感染による「**感染症**」であり、食習慣による「**生活習慣病**」であるといえるんです！

☆赤ちゃんへのむし歯感染リスクを減らしておく事が大切です☆

### だけど、妊娠中はお口のトラブルが増えてしまいがち… それは赤ちゃんにカルシウムがとられているから？？

いえいえ、違いますよ。妊娠中にカルシウムが不足しても、骨のカルシウムが先に使われるので、すぐに歯のカルシウムが使われるわけではありません。赤ちゃんにカルシウムが取られて歯が弱くなるのではないのです。それでは、妊娠中のお口のトラブルの原因は？ またその対策は？？



#### ① つわりで歯みがきがしっかりできない

⇒どうしても無理な時は殺菌効果のある洗口剤（うがい薬）でうがいをしましょう。しかし、洗口剤でバイオフィームを壊すことはできません。小さめヘッドの歯ブラシで、体調の良い時にみがくようにしましょう。

#### ホルモンバランスによる唾液の成分の変化

唾液が減り、ネバネバしてきます。お口の中が酸性になりやすく、むし歯になりやすいのです。  
⇒キシリトール入りのガムを噛み、唾液の分泌を促す。  
口臭予防にも効果的です☆



#### ② 食事回数が増え、口の中が酸性状態に

⇒甘い物の取り過ぎ、ダラダラ食べに注意しましょう。甘い物が欲しくなったらキシリトール入りのガムやタブレットを選ぶなどの工夫を。（できれば歯科専用の**キシリトール100%**のもの、市販のものであれば**50%以上**のものを選びましょう。）※キシリトールはむし歯菌のエサになりません♪

#### 妊婦さんのお口のトラブルは、むし歯だけではありません

**妊娠性歯肉炎**…ホルモンバランスの変化により歯周病菌が繁殖しやすくなり、起こる病気です。歯ぐきが腫れ、歯みがきをすると出血する事もあります。放置しておくと**歯周病**に移行してしまうことも。歯周病による**早産**・**低体重児出産**のリスクはそうでない場合の**7倍**にもなるといわれています。

☆元気な赤ちゃんを産むためにも、妊娠中の歯科受診は大切です。  
お口の健康状態を知り、トラブルがあれば対処していきましょう☆

## 妊娠中に歯科治療を受けても大丈夫??

おすすめは安定期である妊娠 5 か月～8 か月の間ですが、痛みなど気になる症状がある場合は、我慢せず受診してください。早めの 5 か月で受診すると、**安定期の間に治療やメンテナンスに通う事ができますね♪**

- **レントゲン撮影**について…防護エプロンを使用している、また X 線を腹部に照射する事はないので、赤ちゃんへの被ばく量はほぼありません。
- **麻酔**について…歯科で一般的に使用される局所麻酔は、通常量の使用では母子共に問題ありません。
- **投薬**について…原則として妊娠中の投薬はしませんが、痛みや腫れがひどい場合などは、小児用の薬やカロナール（アセトアミノフェン。作用の穏やかな解熱鎮痛剤）を処方する場合があります。

## 赤ちゃんにむし歯を作らないためにできることは??

### ○赤ちゃんの歯のためにバランスの良い食事を

乳歯のもととなる歯胚は、**妊娠 7 週目**から出来始め、**永久歯の歯胚も妊娠 4～5 か月頃**から出来始めます。カルシウム、たんぱく質、リン、ビタミンを含む食品をバランスよく取り、**お腹の赤ちゃんの歯を丈夫に作ってあげたいですね。**

### ○生まれた赤ちゃんを、「甘い物好き」なお口にさせないで

味覚の安定しない**3歳までのうちに砂糖の多く入った甘い物を覚えさせると、甘い物好き**なお口になってしまいます。そうなってから**「甘い物をガマン」**させてむし歯を予防するのは、**とても難しくなってしまう**。

水分は**ミルク（母乳）と白湯で十分**です。**イオン飲料や果汁**



（100%のものを含む。糖分がいっぱいです。）**をあげる必要はありません。**

小さいうちは3回の食事だけでは栄養が十分とれません。しかし、**間食＝甘食ではありません。**いわゆる「お菓子」は、「ベビー向け」とあっても、**3歳までは避けたいもの**です。



○小さいうちから**「食べたら磨く」**事を習慣にしていきましょう。

○歯が生えたら**定期的に歯医者に通い、「むし歯ゼロ」**をキープしましょう！

☆「マイナス1歳からのむし歯予防」 家族みんなではじめましょう☆