

“気になる！ママの健康”

お口のトラブルどうしたらいいの？

教えて！
doctor

妊娠中・授乳期に起こる
症状や原因について聞きました

Q 妊娠中はむし歯になりやすいって本当ですか？

A 妊娠中は、唾液の分泌低下やホルモンバランスの変化により、歯周病の原因菌が増殖しやすい状態にあると考えられています。その他にも、つわりの気持ち悪さで、歯磨きが不十分となっていたり、嘔吐してしまうことで口の中が酸性になったり、間食の回数が増加することで、妊婦さんはむし歯になりやすいとされています。最近では、妊婦さんの重度の歯周病と早産が関係あるのではないかとされており、妊娠前に歯の治療を済ませておくことが大切です。妊娠中でも、妊娠していることをしっかりと伝えたと、歯科治療を行います。

Q つわり等で味覚が変わり、歯磨きが辛くなる症状を和らげる方法がありますか？

A 妊娠中や産後は、味覚と嗅覚が変化することが知られていますが、対処法はわかっています。つわりが原因で歯磨きがむずかしい時は、歯磨き粉をつけずに磨いたり、デンタルリンスでうがいをするのが勧められています。なお、

妊娠中の唾液の分泌低下が、むし歯を悪くさせるとも言われているので、キシリトールガムなどで唾液の分泌を促すのもお勧めです。

Q 産後、授乳期など口内炎や舌が荒れてしまう症状に悩まされます。その原因は？

A 産後、授乳期間中は、ホルモンバランスの変化やお口の清掃不良などにより、口内炎や口臭など、様々な問題が起きやすい時期です。睡眠不足、生活習慣や食生活の乱れ、ビタミンB群の不足などからも口内トラブルを起こすことがあるので、普段からバランスのとれた食生活を心がけましょう。授乳中でもビタミン剤の服用は問題ありません。歯磨きやお口を清潔に保つケアをしっかりすることが大切です。

治療としては、一般的には塗り薬（軟膏）、パッチ剤やスプレー剤などの外用剤ですが、口内炎の症状が続くときには、かかりつけの産婦人科にご相談していただくか、一度、歯科・口腔外科などへ受診されることもお勧めします。

（文・長尾百合子先生）

町田地域の女性の皆様が、健康に幸せになれますように、皆様との心のつながりを大切にしたい信頼される医院を目指しております。どうぞお気軽にご相談ください。

医療法人 都南産婦人科 院長 長尾百合子先生（1男1女の母）

