

妊娠中の赤ちゃんの歯、

お母さんのお口について



妊娠中のお腹の赤ちゃんの歯について、妊婦さんに起こりうるお口の中の変化についてお話していきます。私自身、妊娠中は悪阻(つわり)から始まり、喜びだけでは過ぎしきれない妊婦生活でした。同じように悪阻のある妊婦さんにも参考にしていただけたらなと思うことも含めて書かせていただきます。

妊婦さんのお腹の赤ちゃんの歯について。

ヒトの身体は、たった0.1ミリの受精卵からいろいろな器官に分化していきます。産まれてくる頃には50センチ、形も卵からヒトとなります。では、歯はいつごろから作られているかご存知でしょうか。歯が生えてくるのは生後6、7か月が多いのですが、お腹にいる赤ちゃんの頃から作られています。それも妊娠7週頃という妊娠初期です。7週というと胎児は1センチ前後の大きさで形はまだヒトの赤ちゃんとは言い難いころで

す。このころから、歯の形成は始まっているのです。たった、1センチの胎児の中でできた歯が産まれてから立派に生えてくるのです。永久歯の歯胚も胎児の頃からできています。写真は9週目の胎児の写真です。



妊娠中にお口に起こる変化について

妊娠中は歯肉炎といつて歯茎が腫れる病気にかかりやすくなります。妊娠してから痛みが無くても歯ブラシをすると出血がある時などは歯肉炎かもし

れません。原因は歯の汚れ、歯石によるものです。妊娠中は悪阻があり、歯ブラシが億劫になり汚れがたまりやすくなることや、妊娠による女性ホルモンの変化が歯肉の炎症に関係しています。妊娠による歯肉の腫れは出産後軽減しますが、妊娠期間は10月10日と言われ長期間に及びます。安定期に入り歯ブラシも通常通りに行えて、歯科に通えるようになったら歯のクリーニング、ブラッシング指導などで来院して下さい。

悪阻対策について

個人差は大きいですが、悪阻に苦しむ妊婦さんがいます。悪阻が続くとお口の中はスッキリしません。多くの妊婦さんは悪阻対策として柑橘系の果物を食べたり飴やグミを食べるたりするなどの対処法を見つけます。私がお勧めするのは、代用甘味料を用いたガム、エナメル質の再石灰化を促進するガム、舌を綺麗にしてくれる口中ケアタブレットです。お口の中にいる虫歯を作る細菌は砂糖を餌にするので、代用甘味料を用いたこれらは虫歯になりにくいのです。また、舌には舌苔(ぜったい)と呼ばれる汚れが溜まります。その舌苔を取り除

く作用が口中タブレットにはあるのです。飴やガムなどあらゆる種類の物が販売されていますが、お口のケアをできるものも多くあります。それらを上手にご活用して悪阻を少しでも和らげていただけたらと思います。



歯科医師 村上 和子

