



# 妊娠中の歯やお口の管理は 胎児の健康にも関係します！

女性の一生は女性ホルモンの影響を受けています。妊娠するとホルモンの環境が大きく変化して、お口の中にトラブルを起こしやすくなります。そして、妊娠中にお口の病気になると、おなかの赤ちゃんにも大きな影響を及ぼすことがわかっています。

普段からお口の中の状況をチェックして、セルフケアを怠らないよう心がけましょう。自分自身も健康で美しい口元に。そして生まれてくるお子さまのためにも！

## 妊娠と歯やお口の健康について

昔から、出産を経験すると女性の歯は悪くなったり抜けたりすると言われていました。これは本当なのでしょうか。そんなことがたびたび起きたら大変です。

しかし、妊娠すると1回の食事で食べられる量が減り、そのためついつい間食でお菓子を食べる回数が増えたりと、食べ物好みや食生活リズムが変わります。さらには、つわりで歯をみがくと気持ちが悪くなり、歯みがきがおろそかになってしまいがちです。その結果、お口の中は汚れてしまい、むし歯や歯肉炎が起りやすい状況になっている可能性があります。

しかも、妊娠するとホルモンのバランスが変わり、お口の中にも変化が現れてきます。黄体ホルモン(※)の影響で血管の壁が広がり水分を通しやすい状態になることで、歯ぐきが腫れやすく歯肉炎や歯周炎になりやすい状況になってしまいます。このように妊娠が直接的に歯周病の原因になることではないのですが、歯周病を増悪させる要因にはなる可能性があります。妊娠による歯周病を予防するためにも、定期健診を受け、お口の手入れを妊娠初期から怠らないようにすることが大切です。

### 歯周病で歯を失う!?

歯周病は、歯肉炎から始まり、一度歯肉炎になると徐々に進行し歯周炎になる慢性疾患です。歯周病の原因はお口の中にある歯垢(しこう)です。歯垢1g中に1000万個以上の細菌が含まれていて、その中の歯周病菌が出す毒素により、歯ぐきが腫れたり、出血したりします。さらに進行すると、歯を支えている骨が減ってきて、歯がぐらつくなどの症状が出て、最終的には抜けてしまいます。全身の抵抗力(免疫)が低下していても起こります。歯周病は、気がつかないうちに症状が進行するため、発見が遅れることが多くあります。

また、最近の研究では、重症の歯周病にかかっている女性は、軽度の歯周病にかかっている女性よりも低体重児の誘因となる早産を起こす可能性が約8倍高くなると報告されています。

そのメカニズムは、次のように考えられています。

歯周ポケットの中には歯周病の原因となる細菌が住み着いていて、その菌が毒素を出すと、カラダを守る免疫によりプロスタグランジンという物質が作られ、血液の中に入り子宮にも届くことになります。このプロスタグランジンは出産促進剤と同じ成分のため、妊娠の早い時期に子宮の筋肉を収縮させてしまうことで、出産へのスイッチが入り低体重児出産(早産)を引き起こすといわれています。

また、低体重児として生まれてきた赤ちゃんは、さまざまな病気にかかる危険性が高くなると報告されています。

女性のみなさまは、ぜひ「かかりつけの歯科医院」で定期的に健診を受け、歯周病を予防していただきたいと思います。

(※)：女性が妊娠した時にお腹の赤ちゃんを守り育てるために必要なホルモン(参考文献・安井利一ら：家族のための歯と口の健康百科・医歯薬出版、2013.)



お問い合わせ 健康増進課(那覇市保健所内) ☎853-7961 (内線 6009)

市が認証する「健康づくり協力店」のこだわりのレシピ紹介

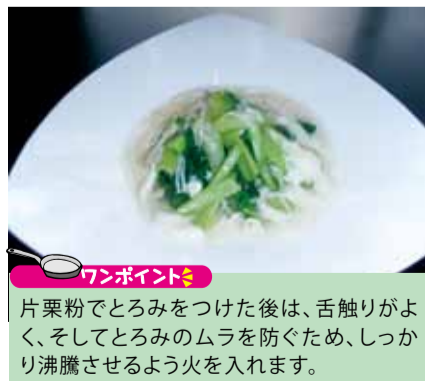


## 「野菜の生ゆばあんかけ」

1品の調理時間:15分  
(1人分 カロリー:36kcal、塩分:0.4g)

### 材料(4人分)

- 生湯葉 ..... 4枚
- 小松菜 ..... 1/2束(約200g)
- 中華だし ..... 180cc
- 干し貝柱 ..... 1粒
- 酒 ..... 小さじ2
- 食塩 ..... 一つまみ
- こしょう ..... 少々
- 片栗粉 ..... 大さじ1
- 水 ..... 大さじ1~2



### 作り方

- ① 小松菜は3cm幅のざく切りにする。
- ② 生湯葉は一口大に切る。
- ③ 沸騰した湯に①を入れ、1分ほどでザルに上げる。
- ④ 鍋に中華スープを入れ、干し貝柱、②、酒、塩、こしょうを加えて火にかける。沸騰してきたら、水で溶いた片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ ③を器に盛り、④をかける。

湯葉とは豆乳を加熱した際にできる表面の薄い膜のことで、大豆のたんぱく質や脂質が凝縮された栄養価の高い食品です。骨粗しょう症予防に効果的な大豆イソフラボンと、小松菜に多く含まれるカルシウムと一緒に摂ることでさらに効果が期待できそうです。野菜については、季節に合わせて旬の食材へ変更することで、多様な味が楽しめるレシピとなるでしょう。

健康づくり協力店『ロワジュールホテル&スパタワー那覇 2F 泉亭』

住所:那覇市西3-2-1 電話:868-2222

営業時間:(昼)11:30~15:00 (夜)17:30~22:00 定休日:年中無休

お問い合わせ 健康増進課 ☎853-7961 FAX 853-7965