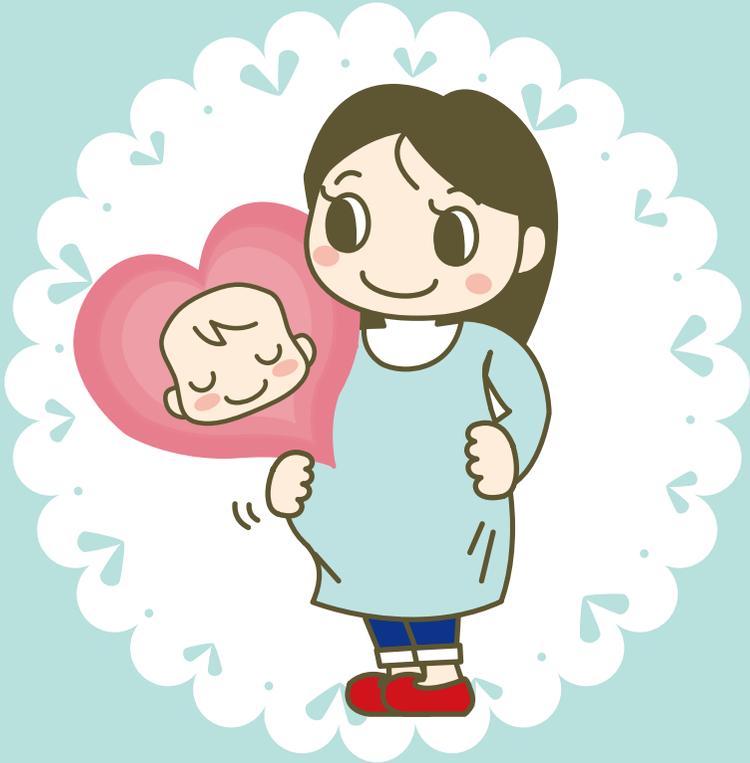


ポイントに
大切に

妊娠とお口の健康のはなし



生涯にわたりなんでもおいしく食べ、健康に過ごすためには健康な歯やお口の機能の育成が大切です。そして「丈夫な歯やお口の機能」・「健康な心身」の育成は妊娠する前から始まります。妊娠期に歯科保健指導を受け、きちんと口腔ケアを実践した母親から生まれた子どものお口の健康状態が良かったという調査結果もあります。この機会に正しい知識を身につけ、健康な子どもを育てましょう。

山梨県 山梨県歯科医師会

〒400-0015 甲府市大手1丁目4番1号
☎055-252-6481(代)

山梨県歯科医師会

検索 



山梨県歯科医師会HP

「プレコン」を知っていますか？

プレコン = プレコンセプションケア
(Preconception care)

プレ
[pre] : ~の前の

+

コンセプション
[conception] : 受胎・妊娠

プレコンセプションケア
【Preconception care】

妊娠前からの健康管理

〈妊娠前からお口の健康を整えることが重要です〉

広い意味では、若いうちから男女ともに将来の妊娠等も意識し、
自分の心身の健康管理を行うことを指しており、
近年注目されています。

プレコンセプションケアの目的は3つあります!!

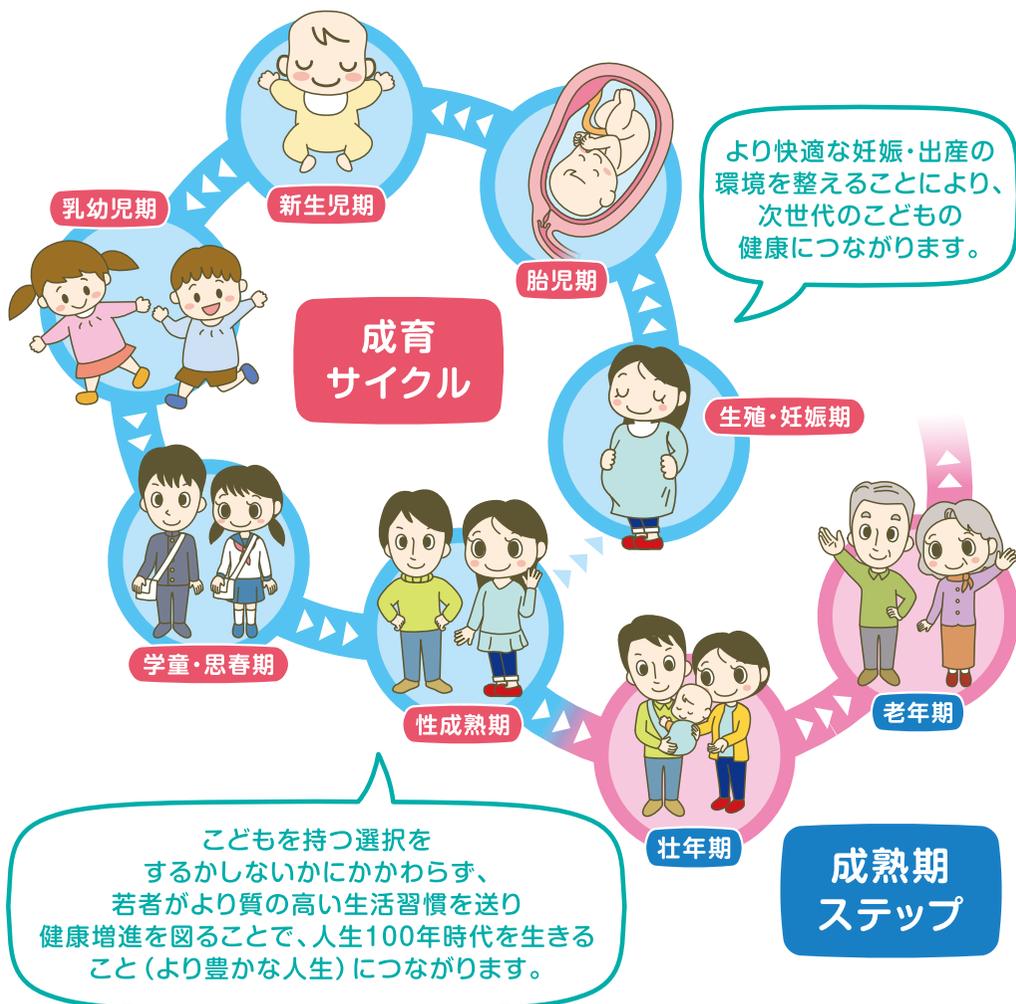
- 1 若い世代の健康を増進し、より質の高い生活を実現してもらう
- 2 こどもを持つ選択をするかしないかにかかわらず、若者がより質の高い生活習慣を送り健康増進を図ることで、人生100年時代を生きること(より豊かな人生)につなげる
- 3 ①の実現により、より快適な妊娠・出産の環境を整えることで次世代のこどもの健康につなげる

【厚生労働省ホームページ 健康イベント&コンテンツより一部参考】

※WHOは2012年に「妊娠前の女性とカップルに医学的・行動学的・社会的な保健介入を行うこと」と定義しています。

ライフコースから見た プレコンセプションケアの意義

人は、個として成熟する「成熟ステップ」と、次の世代を創出する「成育サイクル」からなるライフステージに位置しています。



ライフコース

個人が人生でたどる多様な経験や選択のパターン。教育やキャリア、家庭などの要素に影響されます。

※プレコンノート(国立成育医療センター)及び山梨県子育て・次世代サポート課作成資料を参考

プレコンセプションケア・チェックシート

～もっとすてきな自分に、そして未来の家族のために～

for Women

- 適正体重をキープしよう。
- 禁煙する。受動喫煙を避ける。
- アルコールを控える。
妊娠したら禁酒する。
- バランスの良い食事をこころがける。
- 食事とサプリメントから葉酸を積極的に
摂取しよう。
- 1日60分以上からだを動かそう。
(目安1日8,000歩以上)
できれば週60分以上の運動や週2～3
日の筋トレを!
- ストレスをためこまない。
- よい睡眠をとろう。
- 感染症から自分を守る。
(風疹・B型/C型肝炎・性感染症など)
- ワクチン接種をしよう。
(風疹・インフルエンザなど)
- パートナーと一緒に健康管理をしよう。
- 危険ドラッグを使用しない。
- 有害な薬品を避ける。
- 生活習慣病をチェックしよう。
(血圧・糖尿病・検尿など)
- がんのチェックをしよう。
(乳がん・子宮頸がんなど)
- HPVワクチンを接種したか確認しよう。
- かかりつけの婦人科医をつくらう。
- 持病と妊娠について知ろう。
(薬の内服についてなど)
- 家族の病気を知っておこう。
- 歯のケアをしよう。
- 計画：将来の妊娠・出産をライフプランと
して考えてみよう。

for Men

- バランスの良い食事をこころがけ、適正
体重をキープしよう。
- 1日60分以上からだを動かそう。
(目安1日8,000歩以上)
できれば週60分以上の運動や週2～3
日の筋トレを!
- たばこや危険ドラッグ、過度の飲酒はやめ
よう。
- ストレスをためこまない。
- よい睡眠をとろう。
- 生活習慣病やがんのチェックをしよう。
- パートナーと一緒に健康管理をしよう。
- 感染症から自分とパートナーを守る。
(風疹・B型/C型肝炎・性感染症など)
- ワクチン接種をしよう。
(風疹・おたふくかぜ・インフルエンザなど)
- HPVワクチンをうとう。
- 自分と家族の病気を知っておこう。
- 計画：将来の妊娠・出産やライフプラン
についてパートナーと一緒に考えてみ
よう。

もっとすてきな自分になるために、
未来の家族のために、
できることから始めて、
1つずつチェック項目を
増やしていきましょう。

※このチェックシートは、国立研究開発法人
国立成育医療研究センター(以下、HP
参照)のもとで男女別で作成されたもの
です。



https://www.nochd.go.jp/hospital/about/section/preconception/pcc_check-list.html

お母さんの歯ぐきの健康と 低出生体重児出産

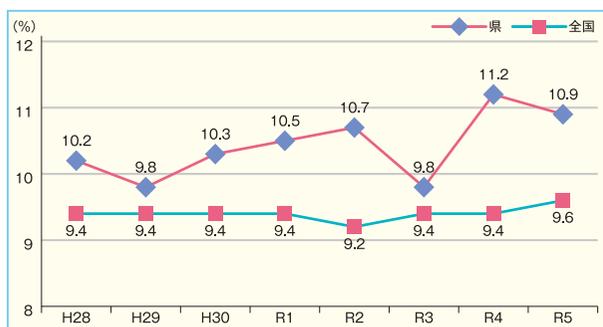


今、体重が少なく生まれる
赤ちゃん(低出生体重児)が増えています。

低出生体重児とは、生まれたときの体重が2,500g未満の赤ちゃんのことをいいます。近年、出生体重低下により発症の危険性が高まる病気が分かってきました。低体重で生まれたお子さんは、成人期に心疾患や糖尿病、高血圧、メタボリック症候群、脳梗塞などを発症しやすいと言われています。

低出生体重児の出生率状況

[出展:山梨県母子保健統計]



山梨県は全国に比べて
非常に高い!

原因としては、妊娠高血圧症候群、喫煙、薬物、ストレス、遺伝因子、細菌性陰症等とともに歯周病(早産のリスク7倍)もあげられています。

歯周病と早産・低出生体重児出産の関係

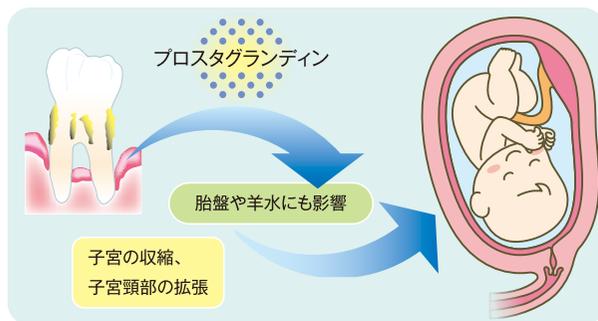
一般に妊娠すると歯肉炎(初期の歯周病)にかかりやすくなります。女性ホルモンが歯周病菌の増殖を促すことや、つわりなどで妊婦さん自身の歯の手入れがおろそかになることなどが原因です。

歯周病が進行すると、プロスタグランジンという子宮を収縮させ出産を促す物質が大量に放出され

ます。その物質の影響を受けてまだ出産には早い時期なのに産産のゴーサインが出てしまったり、胎盤の早期剥離を起こしてしまったりします。

低出生体重児の多くは、早産で生まれたお子さんです。

妊産婦さんはもちろんのこと、妊娠を予定されているお母さんは是非、歯周病の予防を心がけて下さい。



どうしてむし歯や 歯肉炎になるの？

歯の質(硬さなど)は人によって異なります。
フッ素によって歯の質を強くすることができます。



歯の質



むし歯予防における間食について

食べ物(糖質)

小学校入学までは、心身の発育が盛んな時期で、十分な栄養補給が必要となります。
食事だけでは十分な栄養補給が難しく、おやつ(間食)が必要となります。

おやつ(間食)=甘い物ではありません。

タンパク質・カルシウム・ビタミン類などの補給に役立つものが望めます。

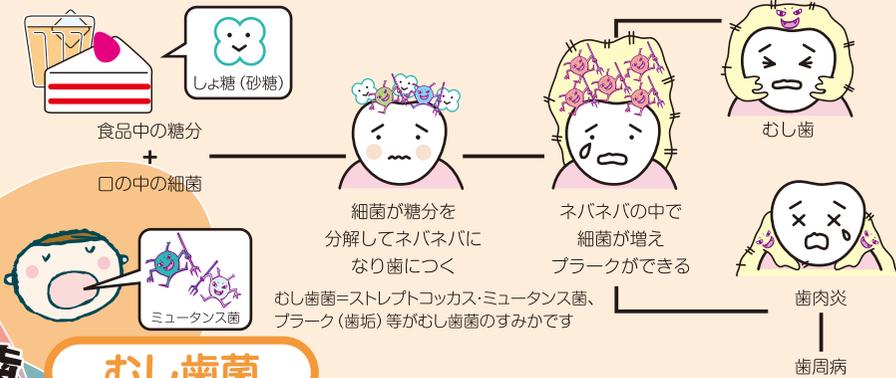
特に甘い物(糖質)はむし歯菌の栄養となります。とりすぎに注意しましょう。

こんなにお砂糖入っているの!?

<p>1本3g</p> <p>お砂糖何本分? 考えてみてね</p>	<p>スポーツドリンク 500ml</p> <p>10本分 (30g)</p>	<p>乳酸菌飲料 65ml</p> <p>9本分 (27g)</p>	<p>プリン 1個</p> <p>8本分 (24g)</p>
	<p>ヨーグルト(加糖) 75g</p> <p>3.3本分 (9.9g)</p>	<p>炭酸飲料 500ml</p> <p>18本分 (54g)</p>	<p>あめ 2粒</p> <p>3本分 (9g)</p>

※WHO(世界保健機関)のガイドラインにより、1日の砂糖の摂取量は25gまでが推奨されています。

むし歯と歯肉炎のメカニズム



むし歯菌

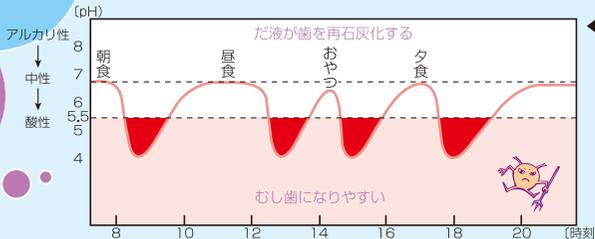
時間

食事は規則正しく決まった時間に

お菓子などをちょこちょこ食べていると口の中が常に酸性になって、むし歯になりやすくなります。間食は控えて、だ液が歯を再石灰化する時間を確保しましょう。



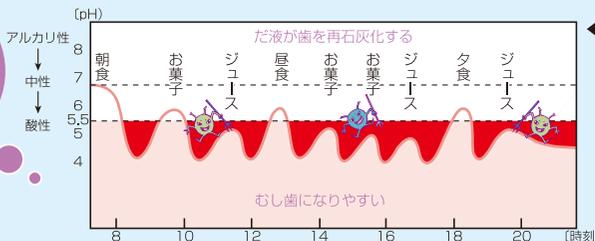
規則正しく食事をすると...



だ液が歯を再石灰化する時間が確保されています。



お菓子などをちょこちょこ食べていると...



だ液が歯を再石灰化する時間がとれないので、むし歯になりやすくなります。



妊娠期

妊娠中のママは、ホルモンの変化などにより体調や身体に大きな変化が現れます。そのために、マイナートラブル(つわり・めまい・腹痛・不安…大事に至らない不快症)が起こってきます。

お口の中の衛生状態も悪化しやすく、むし歯の増加や歯肉炎が起きやすくなります。また、妊娠期のお口の状態がこれから生まれる子どもの歯に影響します。



むし歯

つわりや間食の増加のためにお口の掃除が不十分になりがちであったり、ホルモンの変化によって唾液の性状が変わりむし歯になりやすい状態になります。

歯周病

つわりなどで歯磨きを十分に行えなかったり、ホルモンの変化により炎症症状がより強く現れるため歯周病が進行しやすい状態になります。



(健康な歯肉)



(歯周病の歯肉)

喫煙・受動喫煙の影響について

タバコには、ニコチンや一酸化炭素などの有害な成分が含まれており、様々な健康リスクを高めます。

また、妊婦さんが喫煙していなくても、周囲の人の喫煙によってタバコの煙にさらされる「受動喫煙」によって、胎児の発育に悪影響が及ぶことが知られています。

お口の健康への影響

喫煙は歯周病の原因になります。タバコを吸うと、歯と骨をつなぐ細部が傷つき、歯を支える骨の破壊も進みます。血の巡りが悪くなり、歯がぐらつくようになって歯周病が進んでいきます。

妊婦さん・赤ちゃんへの影響

タバコの煙は赤ちゃんや胎盤に酸素不足を起し、早産や低出生体重の原因になります。また、妊婦さんや周囲の人の喫煙は、乳幼児突然死症候群(SIDS)のリスクを高めます。



妊婦さん本人だけでなく、周囲の人も禁煙が必要です



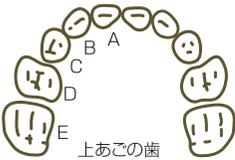
※詳しくは14ページを見て下さい。

妊娠中の食事

必要な栄養が不足しないよう食事は規則正しくバランスよく取るように心がけましょう。

乳歯は胎生7週目頃から、永久歯は胎生4ヶ月頃から作られ始めます。 歯の形成には、タンパク質・カルシウム・リン・ビタミンA、C、Dが必要です。

乳歯の出来る時期 妊娠初期から作られています！



上あごの歯

歯種	歯の芽の出来る時期	歯が硬くなる時期
乳中切歯(A)	胎生7週	胎生4～4.5ヶ月
乳側切歯(B)	胎生7週	胎生4.5ヶ月
乳犬歯(C)	胎生7.5週	胎生5ヶ月
第1乳臼歯(D)	胎生8週	胎生5ヶ月
第2乳臼歯(E)	胎生10週	胎生6ヶ月

★下の歯も上の対応する歯とほぼ同じ時期に出来ます。

妊娠中のブラッシングの注意点

- 1 前傾姿勢で、小さな歯ブラシで磨いてみましょう
- 2 歯ブラシを小さく小刻みに動かします
- 3 ブクブクうがいを1日に何回もしてください
(妊娠中は、お口の中が酸性にかたむきやすいので)
- 4 食後にキシリトール入りガムを噛んでみる
- 5 お気に入りの味の歯磨き粉や洗口剤(マウスリンス)を使ってみる
- 6 気分が悪い時は無理しないで、調子が良くなったら磨きましょう

キシリトールの効果が期待できるお菓子は「ガム」か「タブレット」に限られ、糖質が0gであることと、糖質におけるキシリトールの割合が50%を超えていることを確認してください。



歯科治療・歯科健診

歯の治療は、母体とも一番安定している中期(妊娠5ヶ月～7ヶ月)に処置をすると良いでしょう。前期、後期に治療が必要な時は歯科医師に相談してください。

母子健康手帳が交付されたら1度、歯科健診を受けた方が良いでしょう。もともと歯や歯ぐきに気になることがある人は定期的に歯科健診に行く事をおすすめします。

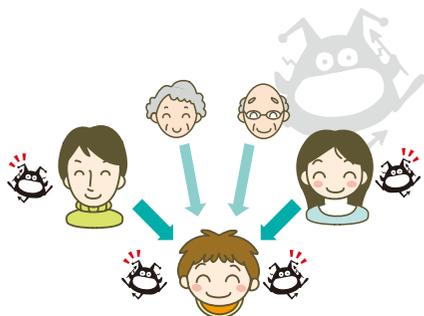


身近な人からうつるむし歯菌

むし歯菌は、おもに家族から「だ液」を介して感染します。

生まれたばかりの赤ちゃんにはむし歯菌(ミュータンス菌)はいません。感染源は、身近なお母さんが70%と多いため「母子感染」ともいわれていますが、お父さんを含め同居している家族も要注意です。感染を防ぐために**食べ物の口移し、スプーンやはしの共有、回し飲み**などは控えましょう。2~3歳までに感染しなければ、将来むし歯になる可能性を大きく減らせます。家族も赤ちゃんへの感染を防ぐために、歯のケア(むし歯治療、むし歯予防)を心がけましょう。

むし歯菌の家族感染



お父さんにむし歯菌を感染させない **ヒゲツ**

- ① お母さんのむし歯の治療をしましょう。
お父さんが生後1歳半になる前にむし歯の治療を終わらせましょう。
- ② 歯のクリーニングをしましょう。
定期的なクリーニングは、口の中を汚れにくくし、むし歯菌を減らす効果があります。これは、お父さんなどお子さんの周りにいる人にも言えます。
- ③ 食べ物の口移し、スプーンやはしの共有、回し飲みなどはなるべく控えましょう。

歯みがき大好きっ子をつくる指先みがき(0~5ヶ月ころ)

まだ歯の生えていない赤ちゃんの歯ぐきを指でかくこすってみがいてあげましょう!

このようにしますと

① お父さんがお口の中をさわられることに慣れる。

歯を磨かれることに早く慣れる。

② お母さんがお口をさわること早く慣れる。

歯を磨いてあげることに早く慣れる。



※歯固めをすると、①歯ぐずりの緩和、②噛む練習、③顎や歯の成長を促すなどのメリットがあります。
注意：衛生管理、誤飲やけがには充分ご注意ください。

乳児期

5～6ヶ月ころ

指しゃぶりや
おもちゃなめなども
良い刺激と
なります。

顎(あご)の成長により歯の萌出(ほうしゅつ)前に哺乳から離乳への準備をします。

唇で取り込む捕食の仕方を少しずつ覚えていきます。

スプーンは下唇の上に乗せて、上唇でスプーン上の食べ物を取り込むのを待ってから、スプーンを引き抜くようにすることが大切です。食べ物を口もとまで運んで、後は自分の力で取り込ませます。



かたまりのないなめらかなトロトロ状から、発達に応じて水分をとばし、ベタベタ状にしていきます。

食後、おちついたら、お口の中をガーゼなどを使ってきれいにしましょう。

7～8ヶ月



下の前歯が萌出してきます。



取り込んだ食べ物を舌と上あごで押しつぶす動きが見られます。上あごに押し付けることにより、食物の固さ、大きさ、ねばり気などの食感を感じ、学習していきます。



つまむと簡単につぶれるような軟らかさ(絹ごし豆腐・プリンなど)に調理します。飲み込みやすいよう、トロミづけをすることも必要です。



- 授乳後すぐに寝てしまうと、歯の表面におっぱいがずっと残っていて、むし歯の温床となってしまいます。これを防ぐためには、歯が生えてからは夜間の授乳後、白湯を飲ませるか、お口の清掃が必要となります。特に奥の歯ぐきと頬(ほま)の間には、食べかすが残りやすいので注意が必要です。

★歯ブラシに慣れさせる時期です。歯ブラシで遊ばせることが必要です。

★歯が萌出したら歯ブラシを使っての歯磨きを始めましょう。

乳児期

9~11ヶ月

すりつぶし機能獲得期



上下前歯が萌出し、奥歯も萌出しはじめます。

だ液と混ぜ合わせていく咀嚼（そしゃく）運動の始まりです。取り込んだ食べ物は舌で左右どちらかの歯ぐきの上に移動させ、歯ぐきでかんで食べるようになります。

かみかみ



注意

軟らかすぎると丸呑みしてしまうことにもなりかねません。



つまんでみて、少し力を入れるとつぶれるくらいの硬さ（熟したバナナくらいが目安です）にします。手づかみしやすい形にすることも大切です。

乳前歯萌出時期



歯ブラシの感覚に慣れてきたら、食べた後磨く習慣をつけてください。（仕上げ磨きも忘れずに）

注意

上唇小帯しょうしんしょうたいに気をつけて歯磨きをしましょう！

詳しくは14ページを見て下さい。

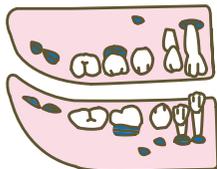


歯ができている様子

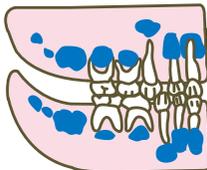
○白…乳歯

●青…永久歯

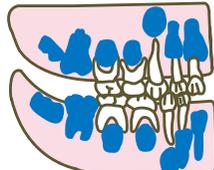
9か月（±2か月）



3歳（±4か月）



6歳（±9か月）



幼児期

12ヶ月～
1歳6ヶ月

上下の奥歯の萌出時期



前歯が上下4本ずつ生えそろう、上下の奥歯も萌出できます。

1歳4ヶ月ごろに奥歯が、1歳6ヶ月で犬歯が萌出します。

舌が自在に動くようになり、前歯でかじり取った食べ物をだ液と混ぜながら奥の歯ぐきに移動させてかみつづけます。



完了期の食べ方

この時期の食べ物は、少し大きめにして手づかみで食べる機会を多くしましょう。

自分の手で食べ物をつかみ、口に入れることで一度に処理できる量を自分で確かめています。



カミカミ期の続きと考え、つまんで力を入れるとつぶれるくらいの硬さから始めます。

肉だんご・かたゆで卵の白身の固さ、野菜などは大人より少しやわらかめ。



食事、睡眠、運動などの生活リズムをつくり、間食や甘味飲料の摂りすぎ、就寝前の飲食が習慣にならないようにすることが大切です。イオン飲料、スポーツ飲料にも糖分が含まれています。

また、酸性の飲料(イオン飲料・スポーツ飲料・ジュース・乳酸菌飲料)により歯が溶かされる酸蝕症(さんしょくしょう)が増えています。身体に良いというイメージでの頻回摂取及び哺乳瓶での摂取には、特に注意が必要です。

仕上げ磨きの注意

まず自分で磨かせて、その後大人がヒザの上に寝かせながら仕上げ磨きをしてあげてください。



- 1 子ども用と仕上げ磨き用の歯ブラシを2本用意しましょう。
- 2 歯ブラシを鉛筆持ちしてやさしく丁寧に磨きましょう。
- 3 力を入れすぎず、大きく動かさないようにしましょう。
- 4 上唇小帯に注意しましょう。
- 5 仕上げ磨きができたらほめてあげましょう。

幼児期

1歳6ヶ月～3歳



2歳半くらいから奥歯が生えそろう、20本が萌出。顔貌も変化してきます。

手づかみ食べからスプーンなどの食具を使って自分で食べる機能の獲得期です。自主的に食べることを養いながら、前歯で1口量を噛み切り口唇を使って取り込み、しっかり咀嚼(そしゃく)できるように練習します。



食事の楽しさを覚える時期です。できるだけ家族と一緒に食べられるようにしましょう。テレビは消して、会話のある楽しい雰囲気をつくってあげましょう。

1



歯と歯の間

2



歯肉との境

3



奥歯の溝

上の前歯の①歯と歯の間や②歯肉との境、③奥歯の溝におし歯が発症しやすくなります。1歳過ぎてからの夜間の哺乳習慣をやめ、食生活の規律、甘味食品のコントロールが大切です。

また歯磨きは生活習慣食習慣の確立面からも重要です。食べた磨く習慣を身につけましょう。

寝る前の仕上げ磨きは大切です！夜間はだ液の量も減りむし歯になりやすい時間帯です。お口の中がきれいな状態で寝ましょう。



家族の喫煙、非喫煙で子どもの歯ぐきはこんなに違います!!

タバコ(副流煙)の影響でメラニン色素が沈着し、歯肉が赤黒く着色しています。

家族に
喫煙者
あり



家族に
喫煙者
なし



同じ年の子どものお口です。家族に喫煙者のいない子どもの歯肉は、ピンク色でツヤがあります。



また「外で吸えば大丈夫」だと思いがちですが、**吸った後も洋服や息から煙粒子(有害物質)が数時間発生し続けます。**この事を考えると子どものためにも禁煙が必要です。

乳歯列のかみ合わせに影響する^{しゅうへき}習癖(クセ)について

- 1 指しゃぶり
- 2 おしゃぶり
- 3 舌をかむ
- 4 口唇をかむ
- 5 爪や布をかむ

この習癖の程度が3歳を過ぎても長期続く場合、あごの成長、歯列不正、口唇を閉じにくくなるなどの原因になります。

指
しゃぶり



興味を遊びに向かせる などしましょう



※お母さんの添い寝、本の読み聞かせなども効果があります。

^{じょうしんしょうたい}上唇小帯の付着異常

上唇小帯
(上唇の歯ぐきとの間のヒダ)



歯が萌出することにより歯ぐきも変化しますので、歯医者さんに相談しながら経過をみましょう。

注意

歯の萌出にともない小帯の周辺部でプラークコントロールが困難な場合があります。この場合保護者の人差し指などで上唇小帯を押さえ、歯ブラシで傷つけないように磨くように!

妊活・妊娠中の

歯科治療

に関する

Q 歯周病(菌)は妊活・妊娠に悪い影響がありますか？

A あります。

お口の中には常に悪い菌が存在しており、これが体内に入ると不妊・早産・流産・低体重児出産など、母体や胎児に影響を及ぼすだけでなく、さまざまな疾患を引き起こす原因の一つとして重大視されています。

Q 歯周病治療を行うことは不妊や早産などの予防に効果がありますか？

A あります。

歯周病治療を行う事でリスク軽減の一助となりますので、妊娠を希望される方や妊娠中の方は、歯科医院の受診をお勧めします。

Q 歯磨きだけでは妊娠前のお口のケアは足りませんか？

A 毎日の歯磨きで歯垢(しこう)は落とせますが、歯周病を悪化させる要因となる歯石は除去できません。歯石の除去には定期的な歯科医院での専門的なクリーニングが必要です。

Q むし歯菌や歯周病菌は胎児にも感染しますか？

A 胎盤には、母体と胎児の血液が混ざらないようにする関門があります。そのため、母体の菌が直接胎児に感染することは通常ありません。

Q むし歯の治療はいつ行えば良いですか？

A 妊娠を考えている方は、妊娠前にむし歯の治療を済ませておきましょう。妊娠中はつわりなどで歯磨きが充分にできないことがあります。そのため、体調が落ち着いている時や、安定期に入ってから歯科治療を受けるのが望ましいです。

Q 妊活、妊娠中に歯科医院でレントゲンを撮っても良いのですか？

A 妊婦さんでも適確な治療を行うために、必要があればレントゲンを撮る場合もあります。通常歯科で行うレントゲン撮影の放射線量は非常に少なく、腹部からも離れているため、赤ちゃんへの影響はほとんどありません。また、腹部を放射線からガードするためのエプロンも必ず着用します。受診の際には必ず妊娠していることを伝え、歯科医師に相談しましょう。

Q 歯周病の治療で胎児に影響がある薬品を使用しますか？

A 歯周病の治療で胎児に悪影響を及ぼすような薬品を使用することはありません。ただ、歯肉に膿がたまるような急性症状がある場合は抗生物質を服用することがありますが、その際は必ず産科医師と相談のうえ処方します。

Q 歯周病の治療を始めるのには、保険が使えますか？

A 他の治療と同様に社会保険、国民健康保険なども3割の自己負担で使えます。診察前に確認をしてみてください。

Q 歯石を取るの、痛いのですか？

A 歯茎の浅い部分に付いた歯石は麻酔なしで取れることが多いですが、深い部分に長く付着した歯石をとる時は痛みを感じる場合があります。痛い時には遠慮せずに伝えてください。

監修：山梨県低出生体重児対策医科歯科連携強化事業

「周産期医科歯科連携検討委員会」委員構成機関

(一社)山梨県産婦人科医会・山梨大学医学部産婦人科・山梨大学医学部歯科口腔外科

(公社)山梨県看護協会・(一社)山梨県助産師会・山梨県愛育連合会・山梨県市長会

山梨県町村会・(一社)山梨県歯科衛生士会

製作：(株)デジタルテレビジョン

作成：山梨県・(一社)山梨県歯科医師会

発行日：令和8年2月27日