

## 歯周病と出産



歯科衛生士 福谷乃音



歯周病は早産、低体重児出産を引き起こす原因になります。近年、低体重児出産が増加傾向にあり問題視されていますが、その原因として飲酒、喫煙、歯周病などがあります。中でも歯周病にかかっている場合そのリスクは7倍にもなるといわれ、飲酒や喫煙よりもはるかに高い数字なのです。

そして妊娠すると歯肉炎にかかりやすく妊娠性歯肉炎といわれるものがあります。これは女性ホルモンが大きく関わっており、エストロゲンという女性ホルモンが歯周病細菌の増殖を促すことが知られています。そのほか、プロゲステロンというホルモンは炎症物質であるプロスタグランジンを刺激します。これらのホルモンは妊娠終期に増えるといわれており、妊娠中期から後期にかけて妊娠性歯肉炎が起こりやすくなるのです。しかし、基本的にはプラークが少ない清潔なお口の中であれば軽度ですみますので、妊娠中は特に気をつけてプラークコントロールが必要です。

歯周病が進行すると歯茎で起こった炎症物質が血液中に入り歯周病菌とともに全身に巡ります。そして子宮が収縮する刺激を受けてしまい予定日より前に子宮収縮を引き起こし早産、低体重児出産になるといわれています。

生まれてくる元気な赤ちゃんのために妊娠前から定期検診を受け歯周病予防を行うようにしましょう。

## 医院紹介

当医院ではより質の高い歯科医療を安心して快適に受けていただくために、各分野のエキスパートである歯科医師とスタッフが連携して対応しております。

◆外来 歯科全般、小児歯科、ホワイトニング審美歯科、歯科矯正、インプラント、歯科口腔外科



◆訪問歯科 訪問歯科診療  
歯科医院でできる内容とほぼ同じ治療が可能です



## 摂食・嚥下(えんげ)検査

東京医科歯科大学高齢者歯科(嚥下)出身の専門医による安全な栄養摂取のための摂食・嚥下機能検査を行っています。その結果に基づき、栄養摂取方法の設定及び必要な訓練や指導を行います。



担当医：山崎 康弘先生



(案内図)

◆診療時間 午前の部 9:00~13:00  
午後の部 14:00~18:00  
◆休診日 祝日

◆お問い合わせ・ご依頼  
〒191-0011 東京都日野市日野本町3-14-18 谷井ビル2F (1階がセイヨ-薬局)  
TEL.042-583-5237 FAX.042-583-5237 中央本線日野駅(1分)

~お口の健康と快適な生活のために~

(創刊：平成25年1月)

# 歯とお口の健康新聞

令和7年

冬季号  
No.49

●厚生労働省認定 在宅療養支援歯科診療所

医療法人 芳志会  
**歯 日野本町歯科医院**  
HINOHONMACHI DENTAL CLINIC

〈お問い合わせ・ご依頼は下記まで〉  
東京都日野市日野本町3-14-18 谷井ビル2F  
TEL/FAX : 042-583-5237  
<http://www.hino-honmachi-dental-clinic.jp/>  
[hinohonmachi-dc@mocha.ocn.ne.jp](mailto:hinohonmachi-dc@mocha.ocn.ne.jp)



いよいよ令和7年が始まりました。まだまだ、寒い日が続きますが、いかがお過ごしでしょうか？

当医院の季刊誌は、治療よりも予防、また悪化防止のためのケア方法などを中心として皆様にお口の健康の大切さをご理解頂くために発行してまいりました。

令和7年も、皆様のお口の健康を守るため、情報発信に努め、スタッフ一同、力を合わせて皆様の健康増進に繋がるように、取り組んでまいりたいと思います。本年もよろしくお願いいたします。



## 目次

- やってみよう！お口のお掃除
- 血液サラサラになる薬と歯科治療
- 入れ歯のお掃除
- 歯周病と出産

# やってみよう! お口のお掃除

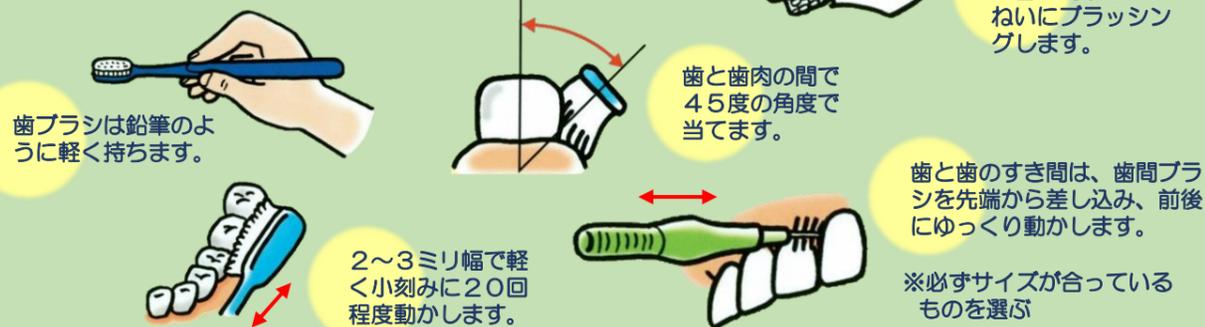
おいしく、楽しく、安全に食事をするために、お口の清潔と健康を維持しましょう。

**お口の健康のコツをつかもう** 高齢者にとって「楽しく食べること」は、健康状態やQOL(生活の質)の向上につながります。そして、食べたり話したりする機能をもつお口の中を、清潔かつ健康に保つことはとても重要であり、そのためには「お口のお掃除」は欠かせません。

正しい方法でいねいに行うコツを身につけ、毎日の習慣としてお口のお掃除を行ってください。お口の状態によって方法が異なる場合もあるので、専門家に相談してみてください。

## 歯と歯肉のブラッシング

お口のお掃除の基本は、歯と歯肉のブラッシングです。口の中にたまった食べかすや歯垢を取り除き、歯肉をマッサージして血行をよくします。

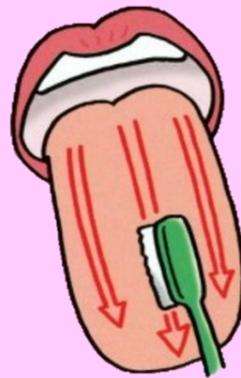


## 舌のお掃除

舌や上あごには古い細胞や細菌がつきやすく、口臭の原因にもなります。舌と上あごがきれいになれば、口の中がさっぱりし、食事もおいしくなります。



専用の舌クリーナーやブラシが市販されています。アイスクリームの木製のスプーンでも代用できます。



舌クリーナーややわらかめの歯ブラシで、舌の表面を奥から手前に軽い力で10回程度かき出し、同様に上あごも行います。

## 口の中の清拭

ブラッシングで汚れを落としても、うがいで洗い流さなければ口の中はきれいになりません。うがいができない場合は、歯や歯肉、舌などを拭き取ります。自分でお口のお掃除ができない人には、介護者が行います。



指や割り箸などにガーゼを巻いて適度に濡らせます。

口角に指を入れて少し引っ張ると、やりやすくなります。

小さな円を描きながらこすります。奥から手前に引くことで、誤嚥を防ぎます



お口のお掃除は、正しい方法で、ていねいに続けて行うことが大切です。

# 血液サラサラになる薬と歯科治療

医療法人芳志会 特別顧問 東京医科歯科大学名誉教授 深山 治久

歯科治療では歯を抜いたり歯石を取ったりするときに、血が出るのが避けられない場面があります。抜歯では歯槽骨(顎の骨)に穴が開くことになります。抜いた後にはそこから出血がありますが、ほとんどの場合はガーゼを患者さんに噛んでもらい、血が止まるのを待ちます。

さて、脳梗塞や心筋梗塞は血液が血管の中で固まってしまう、血の塊(血栓)ができてそこから先に血液が流れなくなる病気です。そこで、以前にこれらの病気にかかった方やその可能性がある場合には、血液を固まりにくくする、いわゆる血液をサラサラにしておくのが重要になります。サラサラにしておく薬を抗血栓薬(こうけっせんやく)とよびます。

このような薬を飲んでいる患者さんに抜歯をするとうなるのでしょうか?しっかり押さえてもなかなか出血が止まらないかもしれません。一時的に抗血栓薬を中止すれば止血はスムーズにできますが、こんどは脳梗塞が起こりやすくなるのが心配です。そこで、私たち歯科医師は抗血栓薬を飲んでいる場合には、内科などの担当医に患者さんの状態を相談します。歯の抜けた部分を縫い合わせたり、血を止めるための材料を使ったり、特別な入れ歯のようなものを作っておいで止血を促したり、場合によっては薬を中断してもらったりします。

もしこのような薬を飲んでいるときには、治療前に忘れずに担当の歯科医師に伝えて下さい。



## 入れ歯のお掃除

きれいに見える入れ歯にも細菌はつくので、放っておけば黒ずんだり口臭の原因になります。毎日お手入れすることで、口の中は清潔になり、入れ歯も長持ちします。



最低でも1日1回は入れ歯をはずし、水を流しながら入れ歯専用ブラシで洗います。歯磨き剤は不要。



片まひなどがある人も、固定できる吸盤つきブラシを使えば、片手で洗うことができます。



3日に1度は入れ歯洗浄剤につけて汚れを浮かし、ブラシでこすって汚れと洗浄液を洗い流します。