

妊娠中・産後お口のケアを

妊娠・出産経験者の4割が、妊娠中や産後に虫歯になりやすくなるなど口腔環境の変化を感じていたことが、サンスターグループの調査でわかった。

調査は1～2月、20～50代の女性1309人を対象に行った。このうち、妊娠中または出産経験のある668人の回答を分析したところ、43%が「妊娠中や産後の口腔状態に変化があった」と答えた。具体的な内容(複数回答)は、「虫歯になりやすくなった」(42%)、「歯がもろくなる」(36%)、「歯茎から出血しやすくなった」「口臭が気になるようになった」(共に28%)の順に多かった。

妊娠中は女性ホルモンが変化する影響で歯周病菌が増殖し歯茎の状態が悪くなりやすいという。つわりで普段通り

サンスターグループ調査 「虫歯なりやすく」「歯もろく」

の歯磨きが難しくなったり、食習慣の乱れで間食が増えたりすることも虫歯や歯周病のリスクを高める。

一般財団法人「サンスター財団」の歯科衛生士、平塚江玲奈さんによると、つわりがある場合は、ヘッドが小さい歯ブラシを使い、顔を下に向けて奥歯を最後に磨くなどの工夫をすると、吐き気を感じにくくできるという。こまめにうがいするのも効果的だ。

平塚さんは「母体が比較的安定する妊娠中期の、体調のよいタイミングで歯科検診を受けましょう」と話す。妊婦を対象に無料検診を実施している自治体も多い。「妊娠前からのケアも大事。妊娠を希望している人は歯科検診を受け、治療の必要があれば早めに済ませてほしい」と呼びかけている。