

妊娠中はホルモン変調で 歯槽濃漏になりやすい！

妊娠中に警戒しなければならないのは歯槽濃漏です。歯槽濃漏（正式には歯周病といいます）は、歯ぐきの病気で、細菌が繁殖して、歯ぐきの骨が溶けて、歯の根が支えを失い、歯自体は健康であっても抜けてしまいます。

特に、妊娠中はホルモンの変調で、独特の濃漏菌（プレボテラ・インテルメディア）が増えやすくなり、ホルモンから出来る産物が細菌の栄養になり、悪循環を起こして悪化しやすくなります。

妊娠している場合、歯の間の三角形の歯ぐきが赤くなることがあります。これが病気の初期です。このまま放置すると、人によってはどんどんと悪化します。20歳代後半から30歳代は、ただでさえ歯槽濃漏にかかりやすい時期です。少し悪かったのが、妊娠で一気に悪化する場合があります。妊婦でなくても、20歳代後半から30歳代は、歯槽濃漏予防のために、歯ぐきの手入れを丹念にする必要があります。

妊娠中の歯槽濃漏予防の対策は念入りな歯みがきです。柔らかい歯ブラシからスタートし、歯みがき剤をつけずに長時間たんねんに磨きます。2～3週間で赤さが消えれば、1日に10分ほどの歯みがきでよくなります。

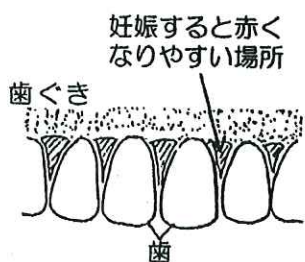
ただ、食物の好みが変わったりした人などは、ブラッシングが大変な場合があります。また、妊娠中のつわりなどで、甘え怠けるのをいかに克服するかが勝負です。

歯の悪化は、胎児が母親の歯のカルシウムを奪うといった生理的原因ではありません。ブラッシングを適切に行なえば、大部分の歯を失わずにすみます。

「適切に」というのが重要です。歯みがきについての適切な方法については、歯ぐきに関心の深い歯科医院で指導を受けるのが早道です。

「一子生むと一歯失う」といわれるように、妊娠は歯の大敵とされていますが、要は予防措置を適切に行なうかです。

また、妊娠中の食生活は、常に栄養のバランスを考え、かたよった食事にならないように注意することです。



お知らせ

せっかくとったカルシウム、ビタミンC、カリウムなどを代謝するのに必要なマグネシウムが不足すると、健康を害します。

マグネシウムは緑黄色野菜、豆類、海藻などからおぎなえます。