

妊婦さんと赤ちゃんの 歯と口の 健康のために



赤ちゃんがむし歯にならないうために

歯にまつわる川柳大募集!

北海道歯科医師会では歯にまつわる川柳を募集しております。歯に関しての思いを、どしどしお寄せください。ハガキに川柳をお書きいただき、住所・氏名・年齢・電話番号を書いて下記宛先までご投函ください(記事・内容に関するご意見・ご要望もお寄せください。FAX可)。すばらしい川柳には優秀賞としてホームページでの発表と副賞が贈られます。

応募期間:毎年4月1日~3月1日まで。
発表:3月末日。

応募先:〒060-0031
札幌市中央区北1条東9丁目11番地
北海道歯科医師会 FAX011-271-7514

※応募はお一人さま一題とさせていただきます。

前年度会長賞「八十年 食べる喜び 支えた歯」



なぜむし歯になるの?

むし歯は歯の表面に付着するむし歯菌(主としてミュータンス菌)によって発生します。むし歯菌は多くの場合、他の無数の種類の細菌とともに私たちの口の中に住み着いています。特にミュータンス菌は、私たちが食べる砂糖などを栄養として生活し、数が増えてゆきます。そのときに、ねばねばした物質を作り出して自分自身はそれを利用し、歯の表面に付着します。また同時に酸を作り出して自分の周囲に放出します。この酸によって歯が溶けてしまい、穴が開いたり、黒い色になったりして、むし歯となってしまうのです。

ミュータンス菌が増えて歯に付着したかたまりは、プラーク(歯垢)といって、歯磨きが十分でない人の歯の根元付近などに白い食べかすのような形に見えることがあります。つまりプラークというものは、細菌が集団生活する集落のようなもので、細菌のかたまりなのです。



図1 ミュータンス菌

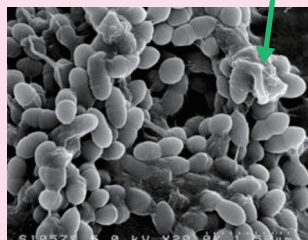


図2 プラーク中のミュータンス菌、グルカンというネバネバの物質を作り出して歯に付着する

グルカン



むし歯菌はどうやって感染するの?

赤ちゃんは、無菌的な状態で生まれてきます。**生後1歳7カ月~2歳7カ月までの間**に何かの機会に家族の誰か(主に、母親)から、口移しで食べ物を与えたり、スプーンや箸を共有することでむし歯菌が赤ちゃんの口の中に入ってくるのです。そして一度口の中(主に歯の表面)に定着した菌は簡単にはいなくなってくれません。

ミュータンス菌の感染ですが、**母親のむし歯菌の数を少なくすると、むし歯になるリスクが下がります。**ただし、これは感染予防のために親子のスキンシップを止めることを推奨しているわけではありません。

子どものむし歯を防ぐには、まず保護者の口腔衛生指導から行わなければ、意味がありません。いくら口移し防止を行っても、効果はありません。「口移しやスプーンを別々にしているのですが」と言われる方は多いのですが、保護者が歯垢べつりの口腔内のままでは、困ったものです。



むし歯菌が感染する時期

むし歯の原因であるむし歯菌は、生まれたばかりの赤ちゃんの口の中にはいません。歯が生えていなければ生きていけないのです。よって、歯が生え始める生後6カ月ごろから感染が始まります。

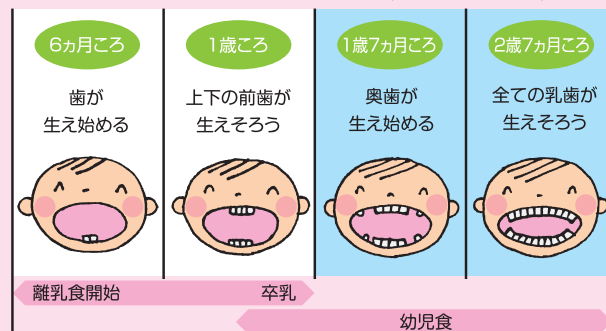
特に**生後1歳7カ月から2歳7カ月までの時期に最も感染し、定着します。**この時期は「感染の窓」と呼ばれ、注意が必要とされています。

乳歯の奥歯が生え始めるとむし歯菌の感染率が高まります。

奥歯が生え始めると感染率が高まるのは、

- ①歯の本数の増加によりむし歯菌の住み家が増えたこと
- ②砂糖を摂取する機会が増えてきたこと
- ③他の菌がまだ少ないことが原因と考えられています。

むし歯菌(ミュータンス菌など)が最も感染しやすい時期





丈夫な歯にするには？

歯の有機物を形作るタンパク質や、歯の無機質を作るカルシウム・リン・フッ素などの他に、ビタミンA、C、Dなどの栄養素が必要です。これらの栄養素によって基礎が作られ、歯が生えた後、だ液中のカルシウム・リン・フッ素などがエナメル質の表面から溶け込んで、徐々に強く硬い歯になっていきます。歯の質が十分硬くなるには、自然の状態ですら5～10年という長い時間が必要です。

歯が生え始めてから硬く成熟するまでの期間にむし歯になってしまわないように、**バランスの良い食事と適切な歯みがきを行うことが重要です。**

タンパク質
歯の基礎の材料
魚、肉、牛乳、卵、豆腐など

ビタミンA
エナメル質の土台をつくる
緑黄色野菜、レバーなど

カルシウム
石灰化のための材料
小魚、牛乳、海藻類など

ビタミンC
象牙質の土台をつくる
野菜類、柑橘類など

リン
石灰化のための材料
動・植物性食品全般に含まれる

ビタミンD
カルシウム代謝や石灰化の調整
魚、卵黄など

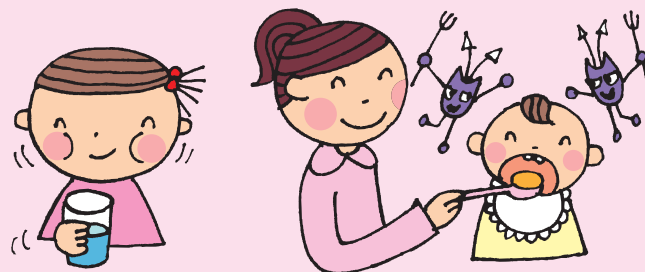
フッ素*
歯のハイドロキシアパタイトの結晶に組み込まれ、脱灰や腐食への抵抗を強める
※土の中、海や川の水、大気、植物、動物そして人間の体の中にも含まれている元素。

バランスの良い食事

フッ素で予防！丈夫な歯！

わが国におけるフッ化物洗口法のむし歯予防効果

わが国におけるフッ化物洗口法の臨床的予防効果を扱った研究は多数あります。う蝕予防効果は30.5%～79.0%と比較的高く、いずれも統計的に有意でした。なかでも、**洗口開始年齢が4歳と低く、洗口期間が長いときに高いう蝕予防効果が得られることは明らかでした。**そのほとんどの結果は20歳での評価を含めて50%以上の予防率を示し、洗口終了後、数年を経た20歳における評価においても期待以上の効果が得られたことは、この方法が、洗口を実施している学童にとってのみではなく、将来にわたる実施地域住民の歯科保健の向上に重要な役割を演じていることが示されているといえるでしょう。



元気な赤ちゃんを産むためには？



歯周病と早産・低体重児出生の関連性

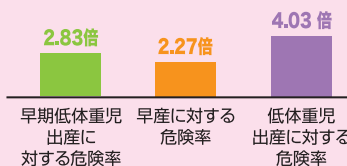
早期低体重児出生の原因として、年齢（17歳以下、35歳以上）、喫煙、飲酒、麻薬、人種などが挙げられています。しかし、このような因子以外の原因による早期低体重児出生が約20%存在するといわれています。

1996年に米国のOffenbacherらにより初めて、歯周組織の健康状態の悪化が早産および低体重児出生と関係があることが報告されました。その後、世界各国で歯周病と早期低体重児出生との関連が報告されています。

しかし歯周病と早期低体重児出生との関係についていまだ賛否両論です。そこで近年、独立した複数の臨床研究のデータを統合して評価する方法が実施されました。

Vergnesらによると、歯周病と早期低体重児出生の関連性に関する論文180編から、信頼できる論文17編を絞り込み、それらを用いて分析を行いました。その結果、7,151名の妊婦が分析に用いられ、そのうちの1,056名が早期低体重児出生でした。そして**歯周病である妊婦の早期低体重児出生に対する危険率は2.83倍、早産に対する危険率は2.27倍、低体重児出生に対する危険率は4.03倍**であったことを報告しました。

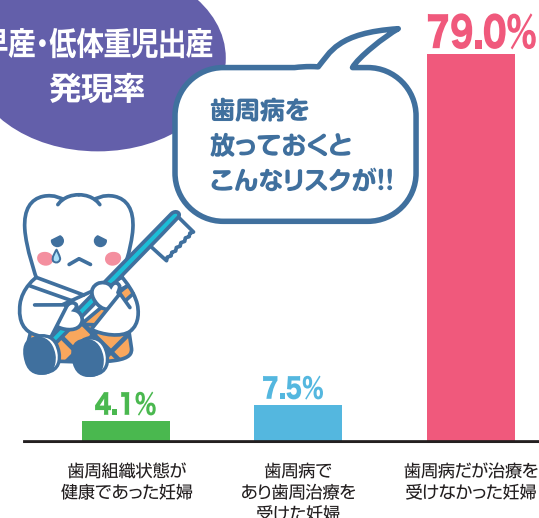
歯周病である妊婦の
早産・低体重児出生
危険率



早産・低体重児出生
発現率



歯周病を
放っておくと
こんなリスクが!!



Gazzollaらは妊娠中期に歯周治療を行い、歯周治療が早期低体重児出生に及ぼす影響だけでなく、歯周治療による歯周組織の改善度と早期低体重児出生の発現率の違いを報告しました。

彼らは、歯周病の妊婦を歯周治療を行うグループと行わないグループに分け、歯肉が健康な状態の妊婦とともに早期低体重児出生の発現率を観察しました。その結果早期低体重児出生の発現率は、歯周組織状態が健康であった妊婦で4.1%、歯周病であり歯周治療を受けた妊婦で7.5%であったのに対し、歯周病だが治療を受けなかった妊婦は79.0%であったことを報告しました。

彼らの結論は「**歯周病と早期低体重児出生との関連性はありそうであるが、今後大規模で、十分に計画された研究デザインの多施設研究が必要である**」としています。

参考文献：妊産婦対応歯科保健マニュアル（社団法人大分県歯科医師会）
：歯とお口のことなら何でもわかる テーマパーク8020（社団法人日本歯科医師会ホームページ）

