



✦ お気軽にご相談ください。

「正食からだと心の健康相談室」ではあなたのお悩み
に詰上でお答えします。食養に深い理解をもつ名医
のアドバイスをあなたの健康にご活用ください。
巻末の愛読者カードをご利用いただくか封書にて編
集部までお送りください。
なお、お電話によるご相談、直接ご本人への回答はい
たしかねます。ご相談お待ちしております。

妊娠中の女性の注意

Q 現在妊娠四カ月です。歯磨きのたびに出血し、とき
どき奥歯が浮いた感じがします。歯医者へ行くこと
レントゲンをとられそうだし、どうしたらよいでしょう？

A 妊娠中の女性はホル
モンバランスが通常

と著しく変わり、歯茎はとて
も出血しやすくなります。ま
た、つわりの時期には歯磨き
も思うようにできず、さらに
食事も口当たりのよいもの・
甘いものなどに偏りがちな
りやすいものです。味覚の好
みも変わりやすく、酸っぱい
もの(Ⅱ歯を溶かし、弱くす
るもの)を好む傾向もあるよ
うです。

このようなことから妊娠中
の女性は、虫歯や歯周病にと
ても弱い状態になります。昔
の女性は子どもを一人生むと
歯を一本失うとまで言われた
ようですが、正しい予防処置
をすれば何も心配することは
ありません。
もうひとつ妊娠中の女性に

とって医学上とても大切なこ
とがあります。お母さんのお
腹の中で赤ちゃんが育ってい
るわけですが、お母さんの体
調やお母さんの食べるものの
影響で赤ちゃんの体のでき具
合が変わってきます。

歯を例にとれば、すでに胎
児の口の中では歯ができ始め
ていて、妊娠中のお母さんが
病気をしたり薬を飲んだりす
ると、その時期につくられる
胎児歯の部分がかろうくなつて
しまいます。

ですから妊娠中のお母さん
は体調に最大限の留意をして
できるだけよい状態を保つよ
うにしたいものです。お母さ
んの体調のためにも、また赤
ちゃんの体の材料という意味
でも食の重要さはきわめて大
きくなります。

妊娠前にすること

- ・虫歯など悪いところはできるだけ
治療をすませておこう。

妊娠中にすること

- ・「妊娠中」であることをしっかり歯医者
に告げよう。
- ・妊娠中こそ正しい食生活を心がけよう。
- ・妊娠中こそ正しい歯磨き、お口の掃
除、マッサージを徹底しよう。
- ・妊娠中期(五～六カ月)は通常に近い
歯科治療が行えます。
- ・赤ちゃんのために自分の体の健康に
最大限の努力をしよう。
- ・食事をとれる自分の口に、そして体
に感謝しよう。
- ・お腹をさすりながら赤ちゃんをなで
てあげてください。
このコミュニケーションが互いの体を
健やかにします。



田村享生
たむら きょうせい
静岡県で田村歯科医院
を開院。東洋医学に注
目し、食養生や漢方医療
も治療に取り入れる。
ホームページは、
<http://www.inh.co.jp/tam/>