

特集

早産や低体重児出産の
リスクを減らす!?

「妊婦歯科健診」

妊娠すると産婦人科での健診だけでなく、歯科での健診もすすめられます。「なぜ歯科に行く必要があるの?」と疑問に思われる方もいらっしゃるのではないのでしょうか。妊娠中に口腔ケアを行うことは、妊婦さんの口の中と生まれてくる赤ちゃんを守ることに繋がります。妊娠期間中の口腔ケアに対する正しい知識を身につける機会が「妊婦歯科健診」であるともいえます。

大学病院などマタニティ歯科外来のあるところでは安定期(5～9ヵ月頃)での治療、さらに「妊活」の段階での治療を推奨しています。現在、「妊婦歯科健診」は、より安全な出産や妊婦さんの健康のために、全国的に妊娠が分かった時点での早めの受診がすすめられています。

歯科医師 小池秀行



はじめに

当院の歯科は「妊婦歯科健診」に対して早くから取り組んでいます。前身の小池デンタルクリニック開院時から10年以上に亘り、福山市の「妊婦歯科健診」の実施よりも早い段階で、母体である小池病院とともにその重要性を訴えてきました。そして福山市と福山市歯科医師会が協力して「妊婦歯科健診」を行うようになったことで、以前よりも多くの妊婦さんが健診を受けておられます。それでも未だ「妊婦歯科健診」を受診されていない妊婦さんや、出産が近くになってからの受診という方も多いため、

妊娠がわかったら早めに受診することの重要性について説明したいと思います。

妊婦さんと歯周病

妊娠すると女性ホルモンが増加して活躍しますが、歯周病の病原菌はこの女性ホルモンが大好きで一緒に増えてしまうのですが、**妊娠中は歯周病の病原菌の数がおよそ5倍にもなる**といった報告もあり、その倍率に驚くことでしょう。この5倍とは、健康で口の中がキレイな人と比べてではなく、普段の自分の口の中にある歯周病の病原菌が5倍に

なると考えてください。「歯科の定期健診に通いメンテナンスをする」、「毎食後歯を磨く」などの口腔ケアをしっかりに行っている人と比べてとき、キレイな人よりも普段の病原菌が多ければそれがさらに5倍になりますので、実質5倍以上の病原菌が存在するということになってしまいます。すでに歯周病である妊婦さんであれば歯周病が更に悪化することとなり、歯周病でなかったとしても歯周病になるリスクが非常に高くなることが理解できるでしょう。ですから**多くの場合、妊婦さんは歯周病である**ともいえます。

「自分は歯周病 じゃないから大丈夫」と 思っていないですか？

TVの歯磨き剤のCMなどで「日本人の成人の80%が歯周病」というセリフを聞いたことはないでしょうか。さらに「日本歯周病学会」「日本臨床歯周病学会」が刊行した初の公式本『日本人はこうして歯を失っていく 専門医が教える歯周病の怖さと正しい治し方』にはさらに恐ろしい数値が記載されていて「日本人の70%以上が歯周病」と書かれています。

「成人」と限定せずに「未成年」も含めた数字で70%を超えてくるというのは、「未成年だから歯周病ではない」とは限らないということです。また、20歳代の約70%が歯周病とされており、65歳以上の高齢者になると歯のない人以外はほぼ全員が歯周病だとしています。55歳以上は半数以上に重症化が見られるとし、20歳を超えると増加していくと説明しています。これだけの話を聞いても、「私は毎日歯を磨いているから歯周病じゃない」と思われる方がいるのではないのでしょうか。しかし、前述をいい換えるなら、周囲の人を見渡して歯周病でなくとも、定期的に歯科医院にメンテナンスに通いしっかり歯磨きを行っている人を2～3人思いつくなら、それ以外の人は歯周病の可能性が高いということと同義ともいえるでしょう。あなたはどちら側の人ですか？残念ながら多くの人はやはり歯周病です。「痛くないから歯周病じゃない」と思われている人も多いようですが、歯周病は病気であって怪我ではないので痛くないから病気じゃないということにはなりません。からだの他の病気などを思い浮かべてください。「痛くない」と「病気じゃない」は同じではないですよ。歯周病の場合は皆さんが自覚するの

は、歯を支える土台である顎の骨の部分が歯周病によって溶かされることで歯ぐきが下がり、歯の根っこの部分の露出により知覚過敏が生じたり、歯が揺れて噛めなくなったり、口臭がきつくなったり、歯磨きのときに出血したり、などでしょうか。このような症状が出たとき、その歯は抜かなくてはいけない、残せない、といった可能性が生じてきます。日本人が歯を失う一番の原因は、虫歯ではなく歯周病だということも覚えておいてください。

歯周病によって妊婦・ 胎児が受ける影響

■早産・低体重児出産

歯周病の病原菌は血管を流れる血液によって全身を移動し、妊娠中の子宮に影響を与える場合があります。この影響というのは『早産・低体重児出産』のリスクを上げることです。

日本臨床歯周病学会でもこのリスクが約7倍であるとしており、タバコやアルコール、高齢出産などよりもはるかに高い数字であると注意喚起しています。妊娠中に口の中の手入れを行ったからといって早産や低体重児出産にならないといい切れるわけではありませんが、もし口の中の手入れをちゃんと行わず、結果として早産・低体重児出産となっ

たときに後悔されるのではないのでしょうか。歯周病によってこのようリスクが上がるのであれば、安定期に十分な手入れをしておくことでリスクを下げおきたいですね。

日本臨床歯周病学会



■智歯周囲炎(親知らずの炎症)

※歯周病の一種

多くの人の場合、親知らずはキレイに生えることなく変な方を向いていたり、ちょっとだけ見えているけど大部分が骨の中に埋まっていたり、完全に埋まっていたりなどしています。生えていても歯並びが悪ければ歯周病は悪化しやすく、ちょっとだけ見えている状態なので汚れは入り込みやすく、掻き出しにくい状態で、これも同様に悪化しやすいわけです。当然、一番奥にあるので歯磨きも困難です。通常でも歯周病が悪化しやすいポイントが多いこの親知らずが、妊娠によって歯周病の悪化が促進されるとどうなるでしょう。急激な痛みを伴って、出産前なのに眠れない痛みに悩まされる可能性もありますし、更なる歯周病の悪化の手助けともなってしまうかもしれません。安定期を利用して予防的な対処をしておきたいところです。



■口内炎

妊娠により増加した歯周病の病原菌によって歯ぐきなど口の中の粘膜が攻撃されていけば、当然ですが口内炎もできやすく悪化しやすい環境となっていることも覚えておきましょう。

■虫歯

つわりや偏食、食事回数や間食の増加など食生活の変化が影響する場合もあり、また、嘔吐で胃液(酸)が逆流してきて歯が溶かされやすくなることも影響します。簡単にいえば歯の表面がもろくなり、虫歯が進行しやすい状況になってしまってもいえます。嘔吐の後などはそのままにせず、せめてうがいをして口の中の酸の濃度を低下させておくことをおすすめします。

■妊娠性歯周炎・妊娠性エプーリス

どちらも妊娠によって生じやすい歯ぐきの炎症です。後者は良性腫瘍の一種で歯ぐきだけに生じます。

歯周病や虫歯の治療

妊娠初期や出産直前を避ければ、歯科治療は可能です。出産直前に口が原因で痛くて眠れない妊婦さんや、点滴を打ちながら歯科治療を行わなければならない妊婦さんを年間に何人も治療することがあり、そのような状態で治療を行うよりは、先ほど述べた『早産や低体重児』のリスクも考えると、安定期を目安に治療をしておくことをおすすめします。

治療による影響

■レントゲンの

おなかの赤ちゃんへの影響

レントゲンを不安に思う方もいるかと思いますが、しかし歯はおなかから場所が離れており、さらに撮影時には鉛のエプロンをしていただきますので、おなかの赤ちゃんが被曝する量は限りなくゼロに近く、赤ちゃんへの被曝の影響

はまったくないのに等しいことがわかっています。また、当院の歯科用CTなどのX線撮影装置はデジタル撮影となっており、従来のフィルムタイプに比べて被曝量も少なくなっています。一般的な被曝量は日常生活での1年あたりの日本平均で約1.5mSv(ミリシーベルト)、世界平均で約2.4mSv、東京⇄ニューヨーク間航空機で往復が約0.2mSv、さらに医用CT撮影が約6.9mSvとなり、飲食物からも実は被曝の影響というものもあって、たとえば水を1日2ℓ、1ヵ月飲むと約0.4mSvです。これに対し歯科用CTは約0.1mSvであることから考えると、非常に少量の被曝量なので安心していただけたと思います。

■麻酔注射の影響

歯科治療に使う麻酔は、全身麻酔ではなく局所麻酔です。無痛分娩にも使われる麻酔と同様のものなので心配いりません。また、局所麻酔薬には血管収縮剤が入っているため、治療をする歯の周辺に麻酔薬は停滞しますのでおなかの赤ちゃんに影響しません。

■抗生物質や痛み止め

抗生物質であればペニシリン系やセフェム系、鎮痛剤はカロナールなどアセトアミノフェンが安全であることが産婦人科医師の見解で明らかになっています。必要な場合には歯科医や産婦人科医と相談して最小限で使うことをおすすめします。また、当院の歯科では産婦人科でも処方するような、妊婦さんが安全に服用できる抗生物質や痛み止めを使用しているのでご安心ください。

■生まれた子どもへの影響

生まれたばかりの赤ちゃんの口の中には虫歯のバイ菌はいませんが、成長する過程で周囲の人から感染していき、口の中に常在菌と呼ばれるものを取り込んでいきます。同じ食器、コップ、箸などを使わないようにしても、お子さ

んを抱きかかえるなどの近い距離で話しかければ飛沫感染してしまいます。こういった理由から感染源として確率が高いのは、母親からが約75%、父親からが約15%、祖母や保育園の保育士さんなどからが約10%となり、身近な人からの感染がほとんどを占め、こういった感染をするかによって、大人になったときの虫歯のなりやすさにも影響を与えます。とはいえ、完全に周囲の大人と食器その他を完全に分けたり、スキンシップを絶つことは不可能です。ですから、周囲の大人、とくに両親が口の中をキレイにしておかないと、生まれたお子さんの口の中を悪化させる原因をより大きくします。

■乳歯や永久歯への影響

お子さんの歯は、実はおなかの中にいる間に乳歯や永久歯は作られ始めています。乳歯のもとになる歯胚といわれるものが顎の中で作られ始めるのが、妊娠7週目頃からで、妊娠4ヵ月頃から硬くなり石灰化が始まり、産まれる頃には生える準備ができています。永久歯も妊娠4～5ヵ月頃から歯胚ができ始め、産まれる頃に石灰化が始まります。ですから、お子さんの歯が丈夫かどうかは妊娠中のお母さんがバランスのいい食事を摂り健康であるかどうか、乳歯や永久歯に影響を与えたいえるでしょう。

予防策

歯周病に一番効果的なのは歯磨きです。

TVの特集でも歯磨きについて取り上げられたりしますが、番組によっていつていることがまちまちです。最近では食事の直後に歯を磨くのはよくないので30分たってから磨きましょう、というのが流行っていますが、これも諸説あります。そもそもはアメリカでの研究結果から波及したものですが、アメリカ人と比べて日本人の口の唾液量は少な

く、カルシウムも不足気味なので、食後30分間の再石灰化は不十分だと考えられます。ですから日本人は30分後に歯磨きを行うようにしてもあまり効果を得られないともいわれています。また、食後の口の中には酸を含んだ食べカスなどが存在し、歯の表面に付着している中でどれだけ効果があるのかも疑問視されてもいます。現状では食後～30分くらいを目安に磨きやすいタイミングで磨けばそれがいと思います。間違いないのは、バイ菌が活動する前にバイ菌のエサになっている食べカスを取り除いておくことが大事であり、それによってバイ菌の活動を抑制することです。また、食後早い段階で歯磨きを行うことは、食べ物の汚れを落とすのに効果的です。

食後の皿洗いを思い浮かべてください。早い段階で皿を洗うのと、時間をおいて皿を洗うのはどちらが簡単にキレイにできるか、皆さんも日常の経験上よく知っていると思います。「食べ物の汚れは、時間が経つと落ちにくい」ってことですね。早めの歯磨きは優しい力で歯磨きを行っても十分にキレイにすることができます。そこにデンタルフロス(糸ようじ)などの補助的清掃器具を用いると、さらに効果が高まります。歯磨き剤はたっぷり付けて、うがいは極力少なめにして、歯磨き剤の成分の効果を歯や歯ぐきに多く残すようにした方がいいでしょう。歯ブラシの持ち方や力加減は「ぐっ」と握らず、鉛筆を持つように持ってください。その上で優しくマッサージするように当ててください。ストロークはその場で歯ブラシの頭を振動させるように。イメージとしては自分の手が電動歯ブラシであるかのようにすること。詳細は歯ブラシの当てる角度などいろいろありますので、妊婦歯科健診で歯科医に相談されるといいですよ。

妊婦歯科健診へ行く時期

安定期の歯科治療は一般的な歯科治療とリスクは変わらないといわれる一方で、出産直前での歯科治療は胎児へのリスクが高まります。

妊娠が分かたらなるべく早く健診を受け、歯科医と相談して口の中の管理を開始することが、歯周病の影響を低減させ、口の中の健康維持と早産や低体重児出産のリスク軽減のために非常に効果的です。

このようなことを知らない周囲の妊婦さんにもこれを読んだ皆さんからお声をかけてくだされば、より多くの妊婦さんが安心して出産を迎えていただけると思います。「妊婦歯科健診」に関わる全国の歯科医にとっても出産後の笑顔が増えることは喜ばしいことですので、ご協力いただけたら幸いです。

福山市妊婦歯科健診 (プレママ歯っぴい健診)

■対象者

福山市に住所を有する妊婦

■健診費用

無料 ※妊婦歯科健診受診票(母子健康手帳別冊)が必要です。

■実施場所

福山市が委託している実施協力医療機関(要予約)

※当院は実施協力医療機関です。

■健診内容

問診・口腔内診査・歯科保健指導

■持参するもの

妊婦歯科健診受診票(母子健康手帳別冊)・母子健康手帳・本人確認書類(健康保険証、マイナンバーカードなど)

※妊婦歯科健診当日は健診のみを行います。治療については健診医とご相談ください。

福山市子育て支援サイト
歯と口の健康 ～妊娠編～



赤ちゃんのためにできること 妊婦歯科健診を受けましょう

— 妊娠中の口の健康 —

妊娠すると、女性ホルモンの分泌量が増加し、免疫力の低下など口の中の環境が変化します。



このような症状がありませんか？

- ・つわりなどで気持ちが悪く、歯みがきがあまりできない
- ・甘いもの、すっぱいものをよく食べるようになった
- ・唾液が粘っこくなった
- ・食事や間食の回数が多くなった
- ・歯の痛みや歯ぐきからの出血がみられるようになった

【妊娠中に起こりやすい口の中のトラブル】

- ◎**歯周病【妊娠性歯周炎】**
重度の歯周病があると、早産・低体重児出生を引き起こす可能性が高まります。
- ◎**むし歯**
つわりによる嗜好の変化で食事回数や間食が多くなったり、嘔吐で逆流した胃液の影響で歯が溶かされやすく、進行しやすくなります。
- ◎**口内炎**
口腔清掃不良、内分泌機能の変化、栄養バランスのくずれから生じやすく、治りにくくなります。
- ◎**歯槽膿漏炎(ちしゅういん)**【真知らす問題の腫れ】
完全に生えでない歯は、歯肉に覆われている部分があるため、清掃不良で炎症を起こしやすくなります。

【妊娠中に気を付けること】

禁煙をしよう

喫煙は歯周病になりやすく、母体や胎児の健康に影響します。受動喫煙の影響を受けないよう家族にも協力をしてもらいましょう。

カフェインをひかえよう

赤ちゃんの歯はママのお腹の中で、すでにつくられています。カフェインは歯の形成に必要なカルシウムの吸収をさまたげやすくなります。

◎歯みがきのポイント◎

- ★体調の良い時間のみがく。
- ★小さめの歯ブラシで小刻みに動かしてみよう。
- ★おろが強い歯みがき剤は使わない。
- ★体がだるくても気分転換のみがいてみよう。

◎歯みがきがどうしてもできない場合◎

- ◎緑茶でうがいをする。
- ◎デンタルリンス(アルコールを含まないもの)でうがいをする。
- ◎食後にキシリトールガムをかんで、よくだ液を出すことでむし歯菌の増殖を抑える。

●気になる妊娠中の歯科治療 Q&A●

Q 治療に適した時期はいつ？

妊娠中期(5か月～7か月)で、通常の歯科治療がほぼ可能です。

Q レントゲン撮影が心配

1回の放射線量は胎児への影響はほとんどありません。防護被せえは必ず身に付けてください。心配であれば歯科スタッフに相談をしましょう。

Q 何を伝えておいたらいい？

歯科医には、妊娠中であること、産科医から歯や歯科治療に関して注意を受けていることがあれば伝えましょう。

Q 薬や麻酔は大丈夫？

歯科材料・麻酔は赤ちゃんへの影響はほとんどありません。薬の服用が必要な場合は歯科医師の指示に従いましょう。妊娠中にもらった薬を自己判断で服用することはやめましょう！



福山市妊婦歯科健診のご案内 無料

福山市では、妊婦と生まれてくる赤ちゃんのために、妊娠中に1回、無料で歯科健康診査を行っています。ご自身の口の健康のためにも妊娠が分かたら早めに受診しましょう。

- 実施場所：実施協力医療機関
※受診票に記載しています
※実施時間については、直接医療機関へ確認のうえ受診してください
- 健診内容：問診、口腔内診査、歯科保健指導
- 持参物：妊婦歯科健康診査受診票(母子健康手帳別冊) 母子健康手帳 本人確認書類(健康保険証、マイナンバーカードなど)

◎留意事項◎

妊婦歯科健診当日は健診のみを行います。治療については健診医とご相談ください。

～赤ちゃんに丈夫な歯のプレゼント～
妊娠中から、赤ちゃんのむし歯予防は始まります。

◎**むし歯菌の母子感染**
生まれたばかりの赤ちゃんの口には、むし歯や歯周病の原因となる菌は住んでいません。生まれた後にママや家族からうつります。

◎**赤ちゃんのためにできること**
妊娠中からママや家族の口を清潔にし、むし歯菌を減らしてあげることが赤ちゃんの口の健康づくりのためには大切です。ママだけでなく家族も定期健診を受けましょう。



I'll answer that question.

私がお答えします

あなたは日常の診療を通して、疑問を持ちながら何気なくやり過ごしていることや訊きそびれていることはありませんか?このコーナーでは患者さまをはじめそのご家族の、診療におけるさまざまな質問や相談に、当院の適任スタッフがお答えするコーナーです。



小池病院で受けることのできる婦人科手術について、詳しく教えてください。



当院で手術の適応となる代表的な病名は次のとおりです。

- 子宮筋腫
- 子宮腺筋症
- 子宮内膜症
- 卵巣嚢腫
- 子宮頸部高度異形成
- 子宮外妊娠

次に手術の種類についてです。

●腹腔鏡下術

卵巣嚢腫や子宮を摘出する場合はこの手術です。お腹に3～4ヵ所(1cm程度)の穴をあけ、腹腔鏡と呼ばれる筒状のカメラと手術用具をお腹の中に挿入して行います。小さな創(きず口)で済むため、術後の痛みが少なく、回復が早いことが特徴です。

●子宮鏡下術

子宮の内側や子宮から、膣への出入り口にできた良性ポリープや小筋腫などの病変を、お腹を切らずに子宮口側から切除したり、摘出する手術です。

●円錐切除術

子宮の入口(子宮頸部・子宮頸管)を円錐型に切除する手術です。

●開腹術

お腹を切って病変を取り除く手術です。



痛いのはとても苦手です。手術の麻酔と手術後の痛み止めについても教えてください。



腹腔鏡下術や子宮鏡下術は全身麻酔(挿管)で行います。全身麻酔は意識を一時的に消失させ、手術に伴う痛みを感じさせなくするものです。点滴ルートから麻酔薬を注射します。麻酔薬を投与すると数十秒で意識がなくなり痛みを感じなくなります。麻酔がかかると、呼吸が止まってしまうため、口からチューブを入れて呼吸をサポートさせていただきます。

頭元に麻酔科医が常時付き添いますので、手術中に麻酔が切れたりすることはありません。

手術室入室後に痛みを感じる処置はありません。

円錐切除術や開腹術は、腰椎麻酔+全身麻酔(マスク)で行います。腰椎麻酔とは腰に針を刺して麻酔薬を入れ、下半身の感覚を麻痺させる麻酔方法です。

手術後は、麻酔が覚め始めたころから少しずつ痛みが出てくると思います。手術直後は痛み止めの点滴や坐薬を使って痛みのコントロールを行います。術後1日目に飲水許可が出ると鎮痛剤の内服に変更していきます。



入院期間と入院から退院までの流れはどうなりますか?



入院期間の目安です。術後の患者さまの状態によって変動することもあります。

- 腹腔鏡下術 … 術後5日目退院
- 子宮鏡下術 … 術後3日目退院
- 円錐切除術 … 術後7日目退院
- 開腹術 … 術後7日目退院

実際のケースでは詳しくお伝えいたしますが、入院から退院までは大まかに次のとおりです。

〈手術前日〉

- 入院後に問診と手術前後の流れや麻酔時の注意事項などの説明をします。
- 手術部位を清潔に保つために除毛をします。除毛後はシャワーに入ってください。
- 21時に下剤と眠剤を内服していただきます。
- 21時以降は絶食、24時以降は絶飲食になります。



〈手術当日〉

- 絶飲食です。うがいや歯磨きはできません。
- 術衣・弾性ストッキング(血栓予防のため)着用。
- 洗腸をします。
- 点滴開始。抗生剤の投与。
- 手術開始。尿管挿入。
術後は尿管と点滴の管が入った状態です。飲水はできませんので、うがいなどの介助をさせていただきます。
- 術後はリカバリールーム(回復室)で休みます。



〈術後1日目〉

- 翌朝術後1日目に診察して、問題がなければ診察後に尿管を抜いて病室へ移ります。



〈術後2日目以降〉

- 術後の回復のためゆっくりお過ごしいただけます。



〈退院日前日〉

- 診察
次回の外来受診日をお伝えします。

?

退院後の通院スケジュールと過ごし方を教えてください。

!

手術後は経過観察を行っていきます。

?

腹腔鏡下術 …

退院1週間後・1ヵ月後・3ヵ月後・6ヵ月後

●子宮鏡下術 …

退院1週間後・1ヵ月後・2ヵ月後

●円錐切除術 …

退院1週間後・2週間後・1ヵ月後・3ヵ月後・6ヵ月後・9ヵ月後・1年後

●開腹術 …

退院1週間後・2週間後・1ヵ月後・3ヵ月後・6ヵ月後・9ヵ月後・1年後

再出血のリスクが高い手術のため、術後フォローには個人差があります。

どの手術も退院1週間後の外来受診日までにご自宅でゆっくりとお過ごしください。

入浴は控え、シャワーで清潔を保ちましょう。入浴や家事、職場復帰などについては、外来受診日に医師へご相談ください。性生活は可能ですが、術後は出血や感染症にかかりやすくなるため、控える必要があります。通常は1～2ヵ月あけてからとされていますが、創(きず口)の治癒の状態には個人差があるため、医師の許可が出てから可能とお考えください。

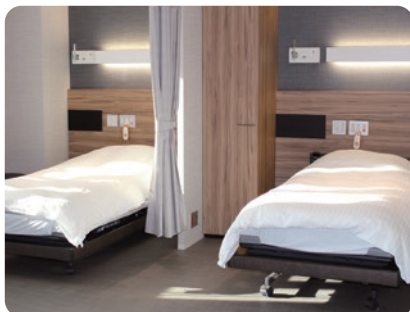
私がお答え
しました



病棟 看護師
杉之原真実



手術室



リカバリールーム



医師 小池美緒
日本小児科学会専門医

赤ちゃんの「おちんちん」のこと

明けましておめでとうございます。

昨年一度もマツダスタジアムに野球観戦に行くことができませんでした。最近に行きたい気持ちと翌日の仕事や、朝のお弁当作りのことを考えると少しセーブしてしまう自分があります。翌日が休みの日に思いっきり野球観戦したいです。

* * *

乳児健診のときにご家族から質問を受けますが、中でもよく聞かれることがあります。

男の子の赤ちゃんのお母さんから「赤ちゃんのおちんちんってどうやって洗うんですか?」、「むきむき体操ってした方がいいんですか?」とよく聞かれます。

「どうやったらいいか、わからなくて…」そりゃあそうですね。お母さんは「女性」です。扱い方がわからないのは当たり前です。

皆さんはご存知でしょうか?男の子の赤ちゃんの多くは「真性包茎」、つまりおちんちんの先っぽの皮がむけてなく亀頭が出ていない状態がほとんどです。



おちんちんの状態には「常にむけている状態」、「通常は皮を被っているが手で簡単にむくことができる(仮性包茎)」、「むこうとしてもむけない状態(真性包茎)」があります。赤ちゃんの多くは真性包茎ですが、9割が思春期に仮性包茎、もしくは常にむけている状態になります。日本人の成人男性の6~7割が仮性包茎の状態といわれています。

それでは「むきむき体操」はした方がいいのでしょうか。

私は積極的にする必要はないと思っています。「むきむき体操」をやって何かあったら、きつご家族は慌ててしまうと思うからです。力を入れすぎて無理にむいて出血してしまう、無理やりむいた皮が元に戻らなくなり、おちんちんを締めつけてしまう「嵌頓(かんとん)包茎」を起こしてしまうことがあるからです。場合によっては緊急手術が必要になることもあります。決して無理やりむかないようにしましょう。

これは私の個人的な意見ですが、男の子が思春期を迎えた時、まだむけていないことで悩み、でも恥ずかしくて相談できない、そういう状況になってしまわないようにという思いがあるため、小学校に上がるくらいになったときに、むこうとしてもまったくむけない状態の場合は相談してください。また幼児期でも排尿時におちんちんの先が風船のように膨らむ場合や、立って排尿するときにおしっこがまっすぐに飛ばない場合は相談してください。

おちんちんの洗い方ですが、抵抗なくむけるところまでやさしくむいて、泡とシャワーでよく洗いましょう。

女の子の場合ですが、陰部の表面しか洗わず、うんちの汚れが残っていることがめずらしくありません。うんちをした後は、表面をきれいにするだけでなく、内側に残っているうんちもきれいにしてあげてください。

他にも気になること、わからないことがあったらいつでも聞いてくださいね。



歯科医師 小池秀行

日本補綴歯科学会専門医 歯学博士

歯が欠けたり失われたりした場合に、かぶせ物、差し歯、ブリッジ、入れ歯（義歯）、インプラントなどの人工物で補い、機能・審美を回復することを専門とした、学会で認められた歯科医師です。

フッ素塗布で虫歯予防

—子どもにすすめるその理由—

子どもを歯医者に連れて行って「虫歯予防にフッ素の塗布」を頼んだことのある方もいらっしゃると思います。

では、フッ素を塗布すると虫歯にならないのでしょうか？フッ素を塗れば虫歯にならないのだとしたら、なぜ大人には積極的にフッ素の塗布をしないのでしょうか？歯磨き剤（歯磨き粉など）のCMでもフッ素で「再石灰化を促進」とか言っているし、正直よくわからないけれどフッ素が入っているのが歯にいいんだよね？と思っている方も多いのではないのでしょうか。しかしすすめられるのは子どもだけですね。

これはいったいどういうことでしょうか？

フッ素の塗布を子どもにはすすめて、大人にはすすめないことを疑問に思ったことはありませんか？これには理由があるのです。「フッ素はいったい何をしているのか？」をわかりやすくご説明します。



フッ素は簡単にイメージするなら「歯が軟らかい状態のとき、それを硬くする手助けをする」という役目を持っています。生えたての乳歯や永久歯は、この「軟らかい状態」に相当し、虫歯のバイ菌からの攻撃に弱い状態です。対して大人の場合は歯が生え揃ってから何年も経っていて「硬い状態」になっています。ですから子どもにフッ素を塗布するのは、「少しでも早く硬い状態に近づくようにサポートしてあげよう」ということだと思ってください。歯が硬くなるのが早まるため、結果として虫歯のバイ菌が歯を溶かしにくくなるわけです。逆に言えば大人はすでに歯が硬くなっているため、フッ素の塗布は必要ないということです。

とはいえ、高齢者で歯の根元が歯肉から大きく露出している場合など、歯が軟らかくなりやすい状況ではフッ素塗布をすすめる場合もあります。

基本的には子どもにすすめ、大人にはすすめられていない

フッ素の塗布ですが、歯磨き剤にフッ素が含まれるのはなぜでしょう？

日常生活の中で飲食等をしていると、たとえば酸性の強いものであれば歯の表面を脆く（軟らかく）してしまう場合もあるでしょう。

当然、虫歯のバイ菌によって同様に軟らかくなっている場合もあります。この軟らかくなった状態を、その都度補強（再石灰化）する手助けをするのが、歯磨き剤の中のフッ素なのです。歯医者で塗布するフッ素より濃度がうすく効果は弱くなりますが、日常のサイクルの中でのサポートとしては問題ありません。

フッ素は歯を固めるサポート以外にも虫歯のバイ菌の活動を抑える効果もありますが、いずれにしても虫歯にならないわけではありません。

フッ素を塗布してもらった後も、しっかりと仕上げ磨きをして健康な口元を維持できるようにする必要がありますので頑張りましょう！



イラスト：歯科素材.COMより