

## 特集

歯周病が胎児と妊婦に影響を与える!?

# 知っておきたい“妊娠中の歯科健診”

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と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ね。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行けない、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な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ておきたいですね。

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れば、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。

# 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。出産直前に歯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。

# 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、さらに医科用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はあって、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、鎮痛剤はロキソニン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、生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、生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といえるでしょう。

# 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、番組によっていっ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分の間で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。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。

妊娠が分かっ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あります。
- ◎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。
- ◎歯槽膿瘍(ちしゅうえん)【歯知らず歯肉の腫れ】  
完全に生えていない親知らずは、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、すでにつづられています。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◎

- ★体調の良い時間にもがく。
- ★小さめの歯ブラシで小刻みに動かしてみがく。
- ★においが強すぎる歯みがき剤は使わない。
- ★体がだるくても気分転換にみがいてみよう。

### ◎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ねて、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、通常の歯科治療が可能で、

#### Q レントゲン(レントゲン)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。防護服を使えばさらに安心です。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。妊娠前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います。ご自身の口の健康のためにも妊娠が分かっ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おく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。



ハイ!

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。

?

妊娠中、体重が増えすぎると妊娠高血圧症候群などのリスクが高くなると聞きました。また、出産後は、やせられるか不安なので、妊娠中にあまり体重を増やしたくありません。どのような食事をしたらいいですか?

!

妊娠40週の間、赤ちゃんは受精卵から始まって、約3000gの大きさにまで成長します。

妊娠中に体重の増加は、胎内で大きくなっていく赤ちゃんや胎盤の重量、羊水、大きくなる子宮や乳房の分、さらに血液の増加、出産と授乳に備える母体の皮下脂肪分などのためです。おなかの赤ちゃんの成長のために、妊娠中に体重が増えるのは自然なことであり、またとても大切なことなのです。妊娠中に十分な栄養を摂っていなかったり、適切に体重が増えなかったりする場合は、妊婦の貧血、切迫早産、低出生体重児の出産などのリスクが高くなります。実際、近年の日本では低出生体重児が増加しており、小さく生まれた子どもは将来、肥満や糖尿病、心臓病などの生活習慣病を発症しやすいことがわかってきました。この背景には、若い女性の「やせ」願望が強く、十分な栄養が摂れていない状態(低栄養)で妊娠することが原因にあり、世界からは「日本は先進工業国の中では、もっとも妊婦の栄養状態が悪い国」とも言われています。妊娠中は、赤ちゃんに悪影響を及ぼすような無理なダ

イエット、体重管理はおすすめしません。おなかの赤ちゃんに必要なエネルギーや栄養素は、すべて胎盤を通して母体から与えられます。個々の体重や妊娠経過に応じて、適切なエネルギーとバランスの良い栄養素を摂取し、体重増加を適正にコントロールすることがとても重要です。

また逆に、妊娠期間中の過度な体重増加や手足の浮腫など体調の変化が気になる方も多くおられます。そのような時には、お菓子を食べ過ぎていないか?高カロリーな外食が多いのでは?家での食事って、もしかして味濃くないか?など、普段の食生活を振り返り量や質を改めてみましょう。自分のからだが出してくれているサインを見逃さず意識してみることが、お母さん自身と赤ちゃん、そして一緒に生活する家族を守ることに繋がります。あまり神経質になりすぎる必要はありませんが、これを機により良い健康状態につなげるために、毎日の食事を見直してみませんか。

## 食事のポイント

1日3食、「主食」+「主菜」+「副菜」を揃えたバランスの良い食事を心がけましょう!

**主食：**ごはん、パン、麺類、芋類などの炭水化物から量を守りしっかり摂りましょう。炭水化物はからだのエネルギー源となる栄養素です。

**主菜：**肉、魚、卵、大豆製品などのたんぱく質を色々な食品から適量摂りましょう。たんぱく質は、からだの骨格や筋肉、皮膚などのほか、酵素やホルモン、免疫抗体を作る栄養素です。

**副菜：**野菜やきのこ、海藻などのビタミンやミネラルをたっぷり摂りましょう。ビタミンやミネラルは、からだの機能を維持・調整する栄養素です。

?

妊娠中のサプリメント摂取は  
どうですか?

!

妊娠中に特に意識して摂る必要のある栄養素は、葉酸、鉄、カルシウムです。

● **葉酸：** ビタミンB群に含まれる水溶性ビタミンの一種で、細胞や血液を作る働きがあります。

多く含まれる食品/ほうれん草・ブロッコリー・枝豆・いちご・キウイなど

● **鉄：** 血液中の赤血球に含まれるヘモグロ빈は全身に酸素を運びます。そのヘモグロ빈を作る栄養素が鉄です。妊娠中は循環する血液の量が増えたり、赤ちゃんのからだに鉄を貯蔵したりするため赤血球の量も多く必要になります。貧血とは、赤血球中のヘモグロ빈濃度が低下した状態のことです。

多く含まれる食品/レバー・赤身の肉・切り干し大根・ほうれん草・納豆など

● **カルシウム：** 赤ちゃんの骨や歯を作るのに欠かせない栄養素です。お母さんの骨粗しょう症を予防する働きもあります。

多く含まれる食品/牛乳、乳製品、木綿豆腐、ししゃも、干しエビなど

前述のとおり、基本はバランスの良い食事から栄養素を摂ることが大切です。食事をしっかり摂っていても、不足する栄養素がある場合は、サプリメントで補うようにしましょう。しかし、それぞれの栄養素には1日の摂取量の上限があります。上限を超えた大量の摂取は



母体や赤ちゃんに悪影響をもたらすことがあるので、サプリメントを摂る際は、必ず用量を守り、上限量を超えないようにしましょう。「マルチビタミン」や「マルチミネラル」など複数の栄養素を組み合わせたサプリメントがありますが、いろいろなビタミンやミネラルがバランス良く入っていても、自分に足りている栄養素や不足している栄養素があると思いますので、効率良く摂るためには、必要な栄養素を必要な分だけ補えるサプリメントを選びましょう。妊娠中の方でも安心して摂れるサプリメントを当院でもご用意していますので、主治医にご相談ください。



妊娠中は、食中毒にかかりやすいと聞きました。予防法はありますか？



妊娠中は、免疫機能が低下しているため、妊娠前に比べて食中毒の感染のリスクが高くなっています。食中毒菌に感染すると、下痢や嘔吐によって脱水状態になったり、また、下痢による腹痛などで子宮が収縮し、流産や切迫早産につながったりする可能性があります。

妊娠中、特に気をつけなければならないのが、ナチュラルチーズ(加熱殺菌していないチーズ)や生ハム・スモークサーモンなどが原因で起こる「リステリア菌」と、加熱が不十分な肉や洗浄が不十分な野菜、果物などが原因で起こる「トキソプラズマ(寄生虫)」といった食中毒菌です。これらは、胎盤を通して赤ちゃんに感染する場合があります。他にも夏は、「腸炎ビブリオ」が付いた刺身などの生の魚介類、冬は「ノロウイルス」が付いた牡蠣などの二枚貝が原因の食中毒がよく起こります。また、卵の殻には「サルモネラ菌」という食中毒菌が付着していることがあり、卵を生で食べる際、それに感染してしまう恐れがあります。

## 食中毒予防の三原則

### ① つけない

●**手洗い** 手にはさまざまな雑菌が付着しています。新型コロナウイルスの影響もあり、いつも以上に手の清潔を心がけられていると思いますが、食中毒の原因菌やウイルスを食べ物に付けないように調理前、食事前、生の肉や魚、卵などを扱った後、トイレに行ったり、鼻をかんだりした後、おむつを交換したり、土や動物に触れたりした後などは、必ず手を洗いましょう。

※傷のある手で調理するときはゴム手袋をしましょう。化膿した傷口には食中毒菌が増殖した状態なので、傷のある手で調理をするのはとても危険です。傷口をきちんと保護して調理をしましょう。

●**生で食べる野菜や果物は、しっかりと洗う。**

●**調理器具(特にまな板)は肉・魚・野菜と使い分けをする。**

肉を切ったまな板に食中毒菌が付いていたとして、そのまな板の洗浄が不十分だと、次に使用する食材にも菌が移ってしまいます。できれば、まな板は使い分けをおすすめします。

●**清潔な調理器具を使う。**

洗い残しは危険がいっぱいです。十分な洗浄と煮沸消毒・キッチンハイターなどで調理器具を清潔に保ちましょう。

### ② 増やさない

●**食品は冷蔵庫では10℃以下、冷凍庫では-15℃以下で保存する。**

食中毒菌の多くは温度管理が悪いと時間の経過と共に増えます。食材や調理済みの食品を長時間室温に放置しないようにしましょう。また、冷蔵庫を過信しすぎず、食材は表示されている消費期限や賞味期限内に必ず使い切るようにし、調理済みの食品は、早めに食べるようにしましょう。

### ③ やっつける

●**加熱する。**

ほとんどの食中毒菌やウイルスは加熱によって死滅します。特に肉料理は中心までよく加熱することが大事です。中心部を75℃で1分以上加熱することが目安です。

※ノロウイルスは、85～90℃で90秒間以上が目安！

リステリア菌は、塩分に強く、冷蔵庫でも増殖するため、殺菌するには、加熱処

理しかありません。ナチュラルチーズを食べるときは、必ず加熱するようにしましょう。

※チーズの中でも「プロセスチーズ」は、複数のナチュラルチーズを加熱して溶かして作られているので、加熱せずに食べても問題はありません。

カレーやシチューなど温め直しが不十分で起こる食中毒もあります。温め直す際も十分に加熱しましょう。妊娠中は、なるべく加熱処理された食品、加熱した料理を食べることをおすすめします。どうしても刺身や生卵が食べなくなったら、体調が良い時にし、新鮮な物を選んで食べるようにしましょう。

\* \* \* \* \*

当院では、バランスのとれた栄養素の摂取を中心に、お一人おひとりに合った栄養指導を心がけています。毎日、院内に管理栄養士や栄養士がおりますので、妊娠中の体重管理に不安のある方、そのほか食事でご気になることがある方は、スタッフにお声がけください。妊娠中以外の貧血、高血圧、骨粗しょう症などについてもお気軽にご相談ください。

私がお答えしました



管理栄養士  
安福 那七



医師 小池美緒  
日本小児科学会専門医

## 育児の相談相手って チャッピー (ChatGPT) ???

明けましておめでとうございます。

\* \* \* \* \*

少し前に乳児健診で、赤ちゃんのミルク量や離乳食についての話をお母さんにしていたときに、「～してみたらどう？」と言うと、「～していいんですか？～ってからだに良くないって聞いたんですけど」と言われたので、「どこでそう言われたの？」と聞くと、「ChatGPTで聞きました」との返答がありました。ちょっとした悩みことから恋愛相談、今日の服装などをChatGPTで聞くというのをテレビで見たことはありましたが、そうか、育児相談もChatGPTで聞くのか、と改めて思いました。ChatGPTで育児のことを相談することが悪いことだとは思いませんが、その言葉だけを鵜呑みにするのは感心できません。

人にはそれぞれ個性があり、物事の捉え方、考え方、感受性、得意不得意、好き嫌い…、まったく同じ人はいません。同じアドバイスがすべての人に合うなんてことはありません。育児においても同じで、赤ちゃんにはそれぞれの個性があります。



一度にたくさんミルクを飲む赤ちゃんもいれば、少なめな量を回数多く飲む赤ちゃんもいます。早いうちに寝返りする赤ちゃんもいれば、なかなかしない赤ちゃんもいます。7ヵ月くらいでつかまり立ちをする赤ちゃんもいれば、1歳でつかまり立ちできる赤ちゃんもいます。また、1歳前から単語を話す赤ちゃんもいれば、2歳近くになって単語を口にする赤ちゃんもいます。遅いことがすべて問題になるわけではなく、気にしなくていいこともたくさんあります。気にしなくていいこと、赤ちゃんとの関わり方をアドバイスすることで様子を見ていけばいいこと、専門医療機関への受診が必要なこと、これらを見極めるのが小児科医です。

わが子と同じ時期に生まれた赤ちゃんと比べてしまう心境はよくわかりますが、ネガティブな感情で比べてしまうと不安がつきまとうばかりです。ChatGPTに限らず、SNSの情報の中には役に立つものもあれば、わが子には適さない情報もあります。気になることがあったら、遠慮なくご相談ください。私たちは、それぞれの子どもたちにとって、よりよい関わり方をお伝えできると思います。

育児に使うグッズも進化しています。10年前、20年前にはなかったものや、より進化しているものがたくさんあり、すべてをアップデートできているわけではないため、ご両親から教えてもらい、後でスマホで調べてみることもあります。いろんなご家族に使い心地や利便性を聞いて、実際に使っている様子を見てアップデートしています。私も日々勉強です。

昔からの育児を押し付けるのではなく、昔ながらの育児のいいところに加えて、今の世代の生活スタイルにあった育児ができるように、皆さんが安心して子育てできるようにサポートできたらと思います。



歯科医師 小池秀行

日本補綴歯科学会所属 歯学博士

補綴とは、歯が欠けたり失われたりした場合に、被せ物、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・審美を回復させる治療です。

## ご存じですか？ 虫歯予防の「シーラント」

—お子さんの歯を積極的に守りましょう—

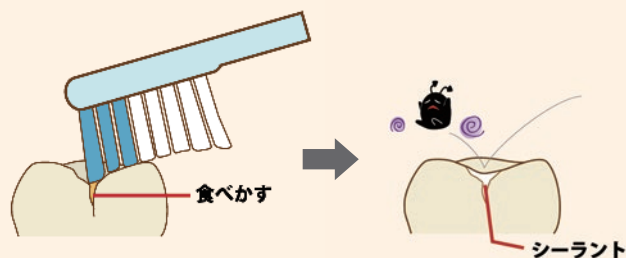
お子さんの歯磨きをしっかりしているつもりでも、奥歯の歯の溝の部分などはキレイに清掃しにくく、この溝の部分に汚れが溜まると虫歯になりやすい場所です。

「シーラント」とは、奥歯にある歯の溝(子どもによっては前歯の裏の溝も対象となります)をプラスチックで物理的に埋め立てる処置になります。歯を削ることなく埋め立てるため低年齢から行え、埋め立ててしまえば汚れは溜まりにくくなり、清掃もしやすく虫歯になりにくくなります。

シーラント材にはフッ素が含まれているものがあり、歯の表面を硬くしてくれる効果もあります。

シーラント処置を行った歯は、していない歯に比べて虫歯予防の効果は4年以上で約60%もあると言われています。更にフッ素塗布による予防と併用することで虫歯予防の効果が増加するとされています。

シーラントは虫歯治療の時のように歯を削っているわけではなく、溝の部分に一層流し込んで固めているだけなので、取れたり欠けたりすることがあります。取れたり欠けたりした部分は、また埋め立てれば済むことですが、放置したままにしておくと、シーラントが欠けた部分と歯との段差の部分に汚れが溜まり、そこが虫歯になることがあります。シーラントが覆っている歯の溝の部分に比べれば僅かな場合が多いですが、しっかりメンテナンスをして段差のない状態を保つことが予防効果を高めます。定期健診などでチェックしていくことを推奨しています。



### 【シーラントを行う時期】

- 3～4 歳頃 一人で診療台に座れるようになる頃で、乳歯の奥歯が生えてくる時期
- 5～6 歳頃 永久歯が奥から生えてくる時期
- 12 歳頃 一番奥の永久歯が生えてくる時期

生えたとの歯は軟かく、虫歯になったときの進行が大人の歯よりも早いので大人以上に子どもの歯は虫歯に対する予防を考える必要があります。

シーラントで物理的に溝を覆ってしまえば、歯磨きが苦手な子どもでも虫歯になりにくくなります。

フッ素塗布だけでなく、シーラントでも虫歯予防を始めませんか？