

そよかぜだより

2016 3月号

そよかぜ歯科医院のURL
<http://soyokaze-dc.com>



三月(弥生)

朝晩は、まだまだ寒いですがやっと春は暖かみを感じられ春が近づいてきましたね。

3月といえば、ひな祭り、ホワイトデーといった行事、そして卒業シーズンでもあります。卒業式と言いますが、制服の第一ボタンを渡したり貰ったりというイメージがあるかと思いますが、この第一ボタンを渡すという始まりは戦時中にあかのぼります。戦時中、生きて帰れるかわからないため心臓に近い軍服の第一ボタンを大事な人や妻に渡していたのです。現在では学生服ですが、昔は戦地へいくため命の証として渡っていたのです。

この時期は、何かと生活が不規則になりがちです。健康には十分気を付けてください。

花粉症対策

花粉症のシーズンに入りましたね。今年も去年の2、3倍だそうです。ひどくならないようにするためにも予防は大切です。ちょっとした花粉症予防をお話しします。花粉症は免疫機能の異常により起こります。免疫機能を正常に働かせる免疫細胞は約70%が腸内に集中しています。つまり、腸内環境を整えることで改善されるのです。腸内の中には善玉菌、悪玉菌、日和見菌の3種類に分かれます。常に善玉菌が優位になるように腸内を整えておくと花粉症の症状も緩和されるのです。



参照：花粉症の症状を緩和する方法

新生児期の身体の特徴

今回から年齢ごとの身体の特徴を基に健康について考えていきたいと思います。最初に生まれてから一年未満の新生児の特徴として主に獲得免疫の自然免疫と受動免疫を中心についてお伝えしたいと思います。

出生前は約十カ月間、無菌下である母体の子宮の中でぐんぐん発育して生まれてきます。母体内の胎盤で胎児に悪影響を及ぼす因子の多くは、シャットアウト(浄化)され、守られています。さらに、母親の免疫力を受け育つてきます。これが自然免疫です。抗原そのものにより免疫効果を示すものです。したがって母親をはじめその周囲の方は、丈夫な赤ちゃんを産むために努力されていると思います。この時期に母親が歯周病に罹患し、そのままにしておくと低体重児・低体重児出産となるリスクが約十倍になることが代表的な例です。これをみても母体の健康が重要であることがわかると思います。

出生後、胎盤から外に出て、徐々に外界に触れ免疫がついてきます。出生後についた免疫を獲得免疫といえます。この時期は最も受動免疫が付きやすい時期ともいわれており、ワクチンの接種や口にするものを中心に摂取されます。しかし、生まれて間もない赤ちゃんは食事を摂取することができません。ここで重要なのが健康な母親から摂取される母乳になります。母乳の摂取によって赤ちゃんは飲むこと(嚥下)を覚えます。さらにこの時期には様々な反射が身につくとき、脳が発育していきます。

このようにこの世に生をもちて生かされる前後は一生涯の中でも大切な時のひとつと考えます。したがって、愛情をもって大切に育てることが重要なことがわかってきます。しかしながら、赤ちゃんに口移しでミルクなどの摂取は行わないでください。これは免疫獲得ではなく、むしろ細菌(細菌)の感染になります。この感染では獲得免疫は作れないので、免疫を持っただけを育ててあげよう。



ハローベイビー

流山市保健センターにて、ハローベイビーという両親学級が毎月開催されています。今年も2月19日(金)に、お母さんと赤ちゃんのおくちの健康について院長がお話させて頂きました。ご興味のある方は、流山市のホームページをご覧ください。
(<http://www.city.nagareyama.chiba.jp/>)



院長より

最近、春らしい温かい日が多くなってきました。週期的に寒い日がありますが、ふきのとうが顔を見せたので光景を目にするようになってきました。今年も桜の咲く時期が例年より早いとの予測もあり、入学式の頃には葉桜になるような感じだと思います。

2月末にはインフルエンザの流行もピークに達し、これから罹患者も減少するかと思われませんが、ワクチンの効力も落ちる時期でもありますのでご注意ください。また、この時期は花粉症の症状を訴える方も多いため、外出後の手洗い、うがい、さらには外出時のマスク着用を的確の守って下さい。

別れの季節であるというほつ、出会いの季節でもあります。精神的な浮き沈みの多い季節でもあるかと思えます。身体をリラックスし、楽しむことも必要な時期でもあるかと思えます。