

そよかぜだより

2019 3月号

そよかぜ歯科医院のURL
<http://soyokaze-dc.com>



三月(弥生)

三月に入り、まだ朝晩の寒さは続きますが、日中の気温はやや春めいてきましたね。

とくに、啓蟄(けいちつ)の頃には、虫が動き出すのを感じます。冬眠を過ごした虫が穴から出てくるのを、この時期は、一雨降ると気温があがるので、春近づいてきます。日差しも徐々に暖かくなってきます。早く暖かい日がほしいですね。

月曜日の診療時間変更のお知らせ

4月1日(月)より、毎週月曜日の診療時間を午前は従来通り9:00~13:00、
午後は14:30~19:00とさせていただきます。

	月	火	水	木	金	土	日
9:00~13:00	○	○	○	休	○	○	○
14:30~19:00	○	○	○	休	○	14:30~18:00	14:00~16:00

女性の妊娠とホルモンバランスについて

今回は、女性の妊娠とホルモンバランスについてお話します。

女性ホルモンにはエストロゲンとプロゲステロンという2つのホルモンがあります。エストロゲンは女性を創るホルモンです。コラーゲンの生成や骨の密度を保ち、コレステロールを調節する作用があります。思春期になると分泌量が急激に増加します。プロゲステロンは、妊娠に関与するホルモンです。子宮内に受精卵が着床しやすくなる役割があります。また、妊娠すると赤ちゃんを育てるための胎盤ができ、子宮の状態を安定させてくれます。この2つのホルモンによって女性らしい体と健康、そして妊娠に対応できる環境が調節されているのです。

女性の妊娠によってホルモンバランスは大きく変化します。妊娠の時は、エストロゲン・プロゲステロンが一番多く分泌されます。この女性ホルモンの変化により、体内では、糖の代謝に影響します。妊娠して胎盤が形成されると、血糖値を上げやすいホルモンが作られます。血糖値は、妊娠初期にわずかに減少し、妊娠後半期になると上昇することがあります。原因は、血糖値をコントロールするためのインスリンの必要量が高まり、すい臓からの分泌量が増えてしまうからです。その結果、もともと糖尿病がある人は、妊娠中に悪化しやすい傾向があり、妊娠中に新たに糖尿病に罹患してしまう人もいます。また、女性ホルモンの分泌が多い妊娠期には、歯周病に罹患しやすくなります。歯垢中の歯周病菌は、女性ホルモンを栄養にして増殖します。そのため、軽い歯肉炎であっても放っておくとたちまち重度の歯周病になります。歯周病菌が作り出す炎症性物質は、血液の中に入り込み子宮を収縮して、早産・低体重児出産の原因にもなります。

予防方法としては、妊娠中の食事や運動などで血糖値のコントロールをすることが大切になります。また、口の中は、自身のブラッシングはもとより、歯科医院での定期チェックが重要です。



先生・衛生士についてのお知らせ

- 4月より毎週月曜日、新しく本木久絵先生が診療を行わせていただきます。よろしくお願いいたします。
- 4月より佐藤美貴歯科衛生士が、月曜日午前診療・午後5時まで診療、金曜日午前診療、土曜日午前診療になりますので、よろしくお願いいたします。

院長より

3月を迎え、寒さも和らいだような気がします。朝、診療の準備をするこの数ヶ月は一ヶ々の室温でしたが最近はややゆわく二ヶ々の気温になり、暖房を入れてもすぐ温まるようになりました。このところ雨も多いため、インフルエンザの流行は終わった感があります。

それと引き換え花粉が街中に散乱し、目や鼻に症状が出ている方も少なくないと思います。引き続き、マスクが必要とされます。4月中旬になるとマスク生活から解放されると思います。

3月20日が今年の桜の開花と予想されていますが、少しずつ春の景色に変わっていく感じがうれしいような気がします。心も少し和らぐような気がします。菜の花、フキノトウなどの山菜も顔を出す季節でもあります。

3月には卒業、さらには4月には入学、進級、就職の時期もあり、生活にも大きな変化がある時でもあります。新しい環境に少しでも早くなじめるように準備の間でもありますので大切に過ごしてみたいですね。