

そよかぜだより

2019 9月号

そよかぜ歯科医院のURL
<http://soyokaze-dc.com>



九月(長月)

9月に入り、日中は暑い日もありますが、だいたひ気温が下がり過ごしやすくなってきましたね。少しずつ秋の気配を感じるようになってきました。

早くも、都内などでインフルエンザが流行しているようで、学級閉鎖が起きているそうです。今後、空気が乾燥してきますので、手洗い・うがいをしっかりと行い、予防をしっかりとしましょう。

※診療時間変更のお知らせ

10月1日(火)より、毎週日曜日の診療時間が、午前9:00~14:00、午後休診となりますので、よろしくお願いいたします。

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



妊娠と歯周病ホルモンバランスについて

妊娠すると、さまざまな体調の変化が起きますが、その中でも注意したいのは、歯周病です。お腹の中の赤ちゃんを気遣うあまりに治療を受けずいると、どんどん悪化して、結果的に胎児に悪影響を及ぼす恐れがあります。つわりによる吐き気がひどくなることで、歯磨きが不十分になり、不規則な食生活になり、結果的に歯肉炎のリスクが高くなります。またホルモンバランスの変化によるものも影響します。

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、女性ホルモンであるエストロゲン、プロゲステロンが一番多く分泌されます。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。妊婦さんに起こりやすい歯肉炎を妊娠性歯肉炎といいます。歯垢の中の歯周病菌は、女性ホルモンを栄養として増殖します。そのため、最初は軽度の歯肉炎であっても放っておくとみるみる進行して、重度の歯周病になります。

妊娠中に歯周病になると影響を及ぼすのは母体だけではなく、早産や低体重児出産のように、胎児や出産に悪影響を与える可能性があります。出産が近くなると、プロスタグランジンという物質が子宮で分泌されることになり、分娩が始まります。しかし、歯周病により炎症が広がる、それを抑えるようにしてプロスタグランジンが作られてしまったため、分娩時と同じように子宮の収縮が促されて、早産が引き起こされてしまうのです。

つわりがひどくて歯磨きができない場合には、体調が良い時間帯に重点的に歯を磨きましょう。小さめの歯ブラシ使ったり、歯磨き粉を使わず磨くのもおすすめです。お口の中が乾燥している歯周病の原因となる細菌が繁殖しやすくなるため、こまめに水分を摂ってお口の中を潤しましょう。また、普段の歯磨きでは汚れを十分に取り除くことができないため、定期健診を受け、歯垢や歯石を除去することもおすすめです。妊娠中といっても、毎日のお口のケアをしっかりと行い、歯周病を予防しましょう。

入れ歯感謝デー

10月8日は、日本歯科技工士会が2005年に制定し「歯感謝デー」です。日付は、「い(1)れ(0)ば(8)」(入れ歯)と読むこと、10月8日にしたそうです。入れ歯によっておいしく食事でき、楽しく会話ができることへの感謝の日としています。皆さんも、歯を大事にして美味しくお食事をしましょう！

院長のつぶやき

台風十五号により千葉県は大きな被害を受けました。当院も扉が壊れました。被害にあわれた方で命を落とした方もいらっしゃるようです。「冥福をお祈り申し上げます。その台風が過ぎ、暑い日が数日あったかと思いつき、一気に涼しくなりました。自律神経の乱れが起きる可能性があります。秋の訪れとともに、食べ物もおいしい季節になってきました。秋の幸としてさんま、鮭をはじめとする魚介類、ぶどう、柿をはじめとする果物、おいしい新米、新そばなどが挙げられます。まさに食欲の秋です。おいしいものをつかって摂ることができるようにお口、消化系の点検をお忘れなく行ってください。

ほかに様々な秋があると思います。楽しんでください。今年ラグビーのワールドカップも日本で行われます。当院に近接する柏の葉公園ではニュージランド代表(通称 オールブラックス)がキャンプをしており、毎日多くの人が見に来ているようです。