



スマイル通信 2014年1月 vol.14



新しい年が明けました。澄んだ空気の中で初日の出を見て、心新たにがんばるぞ！と気が引き締まりました。皆さんはどんな年をお迎えになりましたか？

皆さんにとってこの一年がよい一年となりますように☆！！！！
今年もよろしく願いいたします！

◎ 今月のトピックス

■ カンガルークラブで、クリスマス会を開催



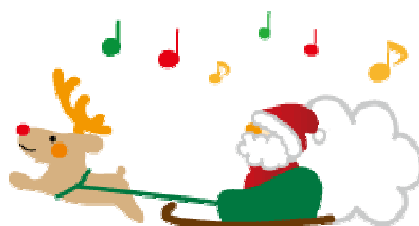
カンガルークラブでは、12月にクリスマス会をしました！

今回は12組とたくさんのお母さんと赤ちゃんが参加してくれて、とてもにぎやかな会になりました。中にはサンタクロースの衣装で遊びに来てくれたお友だちもいました。

初めて参加してくれたお友だちもいたので、まずは自己紹介。みんなでワイワイお話しました。次に、小児科の先生へ気になることを直接質問。いろいろな疑問が解決できました。そしてスタッフ手作りのクリスマスカードにそれぞれメッセージを書きました。みんなで撮った記念写真を貼って、カードが完成！楽しい時間を過ごしました。



手作りクリスマスカード



◎ 妊娠中のお口のケア



○妊娠期の口腔

妊娠中は虫歯や歯周病などの口腔内のトラブルが発症しやすい時期だと考えられています。それは妊娠に伴う内分泌の変化に起因します。エストロゲンやプロゲステロンの分泌が増えると口腔内の歯周病原菌は増加します。また歯周病原菌に対する身体反応の感受性も高まるため炎症を起こしやすくなります。さらに歯肉毛細血管の拡張・増生や唾液量の減少とPHの低下がこの状況を助長します。

妊娠による生活習慣の変化もトラブル発症の大きな要因です。妊娠すると嗜好の変化、分割食、偏食など食生活のみだれ、つわりによる嘔吐など口腔内衛生にとっての悪条件が生じやすくなります。それにもかかわらず、吐き気や倦怠感から口腔内の清掃が不十分となることが多いため、虫歯や歯周病を発症しやすくなります。



○歯周病と早産

歯周病原菌は唾液や歯肉の毛細血管から侵入し全身に広がります。その影響力は広く及び脳血管疾患や呼吸器疾患、心疾患さらに肥満や糖尿病などさまざまな疾患との関与が認められています。妊娠期においては早産および低体重児出産に関連することが多くの研究で発表されています。機序として、歯周炎によって産生された炎症性物質（サイトカイン、ケモカインなど）が頸管の成熟や子宮収縮を促すためであると考えられています。また低体重児の出産は口腔内の歯周病原菌が血行を介し直接胎盤に炎症を起こすためだと考えられています。



～ 妊娠中のお口は不潔になりやすい?! ～

- ①お口の中の細菌が増える。
- ②唾液が酸性になり、ネバネバになる。
- ③つわり・胃の圧迫 → 食事の増加、偏食や嗜好の変化
- ④歯磨きが面倒になる。

などの理由から妊娠中はお口の清潔を保つのが難しくなります。

～ お口のお手入れポイント ～

- ①キシリトールの利用（できるだけ含有率のおおいものを）
- ②歯ブラシはヘッドが小さく、やわらかいものを
- ③プロフェッショナルケアを利用
- ④最終手段はうがいだけでも…マウスウォッシュの利用

～ 受診のポイント ～

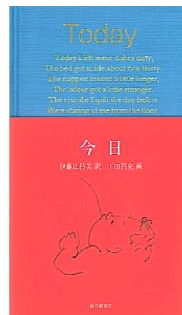
受信は妊娠期の歯科治療を専門とした「マタニティー歯科」や歯科疾患の予防に力を入れている「予防は科」がよいでしょう。妊娠していることを伝え、母子手帳にお口の状態を記入してもらいましょう。受診の時期は体調がよければ初期や後期でも可能ですが、安定期がベストです。



☆ 妊娠をきっかけに自分の健康や生活を見直す方は少なくないと思います。口腔衛生に関しても、ご自身のためだけでなく、生まれてくるお子さんが将来健康なお口で過ごすためにも、お口の衛生環境を整える習慣を身に付けていただけたら、と願います。

<おすすめの本>

☆今日 (Today) 伊藤比呂美訳 福音館書店☆



赤ちゃんのお世話であっという間に過ぎていく毎日、慣れないことの連続に疲れもたまりやすくなりますよね。そんな中、読むとホッとできる、ママたちにやさしくエールを送るシンプルな本です。パパにも読んでもらいたい一冊です。

☆ぼくのともしち〜Maru in Michigan〜 ジョンソン祥子 新潮社☆



一茶君とマルが仲良くなっていく様子が綴られているフォトエッセイです。ママとパパが一人と一匹を同じようにあたたかく見守り、優しく育てている様子が写真や添えられた文章から伝わってきます。兄弟のようにいっしょにいる姿はとてもかわいらしく癒されます。

最近一段と寒くなってきましたね。手洗い、うがいを心がけて、くれぐれも体調にはお気をつけください。



今月もご覧いただきありがとうございました。

担当M&M

