

# 哲風会通信

2014年8月 vol.32

8月に入り気温も30度を超える日が多くなってきました。

夏は室内にいてもどうしても冷房をつけたくくなりますが、冷風に長時間あたり過ぎると体がだるくなったり、食欲がなくなったりと体の不調が出てくることはありませんか？

対策としては、冷房を弱くして外気温との差を5℃以内にすることや、冷風が直接肌に当たらないように何かを羽織ると良いそうです。また、暑い日はお風呂をシャワーだけで済ませてしまいがちですが、なるべく毎日浴槽につかることで代謝をよくし、体を内側から温めることが大切です。私は、冷房、冷たい食べ物・飲み物が大好きなので、あまり体を冷やし過ぎないように気を付けたいです(^\_^)

まだまだ暑い日が続きますが、元気に夏を乗り切りましょう！



## 妊娠中の口腔ケア

妊娠中は体に様々な変化があらわれますが、虫歯ができやすい時期でもあります。つわりで食事の回数が不規則になったり、気持ち悪くてしっかり歯磨きができなくなったりと、口の中の環境は不衛生になりがちです。そのため虫歯や歯周病が進行しやすいのです。

歯周病の原因は口腔内の細菌なので、口腔内を清潔にすることで、腫れや出血は改善されます。よく、出血するからと怖がって磨かない人もいますが、これはプラークが歯と歯の間に溜まって炎症を起こしているのです、出血しても磨かないと症状は改善されません。

妊娠中はどうしてもブラッシングがおろそかになってしまうと思います。そこで、つわりなどでブラッシングが辛いという方は少しでも不快感を軽減するために、次のことを試してみてください！

- ・無理をしないで体調の良い時にブラッシングをする。
- ・子供用のものなど、小さな歯ブラシを使う。
- ・歯ブラシは小刻みに動かす。
- ・顔を下に向けて前に掻き出すように磨く。
- ・刺激やニオイの強い歯磨剤はさける。

それでもブラッシングはキツイというときは、デンタルリンスや洗口液を使って、うがいでだけでも行うとすっきりします。



# 虫歯は赤ちゃんにうつる？

生まれてすぐの赤ちゃんの口の中には、虫歯菌はいません。赤ちゃんは胎内では無菌の状態、出産後いろいろな細菌にさらされ感染していきます。口の中に虫歯菌が存在しなければ、虫歯になることは絶対にありません。でも、なぜ生まれたばかりの時にはなかった虫歯菌が口の中に存在するのでしょうか？

母親等がよく口移しで食べ物を与えているところを見かけますが、この時唾液を介して母親の虫歯菌が子どもの口の中に感染すると言われています。また、母親の虫歯菌が少ないほどその子どもへの感染は少なくなるといわれています。さらに、感染する時期が遅いほど虫歯になりにくいという報告があります。

虫歯菌をうつす経路は次のようなことが考えられます。

## ・スプーンなどの共有

食事の際のスプーンやコップなど、大人が利用した食器などを共有した際に間接的に虫歯菌に感染する原因となります。

## ・口移しで物を与える

熱い食べ物などを親が温度を口で確かめたり、硬い食べ物を、親が柔らかく噛み砕いてから食べさせたりすることも原因となります。

乳歯が虫歯になると、口腔内には虫歯菌が棲み付き、せつかく生えてくる永久歯も虫歯になるリスクが高くなります。保護者がこれらの危険性についての知識を持つとともに、歯磨きや虫歯の治療を行い自身の虫歯菌を減らしておくことが大切です。



## 今月の通信担当

ちづ歯科クリニックの河村です。

今、はまっているもの。それは…アナと雪の女王です！

皆さんはもう観ましたか？すでにレンタルも始まっていますよね！私は映画館で観たのですが、映像の美しさはもちろんその音楽の良さに、帰りにさっそくCDをレンタルしてしまいました(°-°;)そして今度はDVDを購入しようかどうか迷っています(笑)

まだ観ていない方は、是非一度観てみてください♪



医療法人 哲風会  
むさしデンタルオフィス

〒010 - 0912  
秋田市保戸野通町4 - 8  
TEL:018-853-8214  
フリーアクセス:0800-800-8461

医療法人 哲風会  
ちづ歯科クリニック

〒018 - 1605  
南秋田郡八郎潟町川崎字昼寝  
233 - 1  
TEL:018-875-2801