

加藤新聞



妊娠中の「これって本当?」

A2 本当です。

妊娠中は様々なことが胎児にどんな影響を与えるのか気になりますね。よくある「これって本当?」という情報をご紹介します。

正しい知識を身につけ、妊娠中も安心してお過ごしください。

Q1 妊娠すると胎児にカルシウムを供給するため、むし歯になりやすいのですか?

A1 間違いです。

妊娠で歯のカルシウムを胎児に供給してむし歯になりやすくなるということはありません。

これは妊婦が自分の骨のカルシウムを犠牲にして(歯のカルシウムを犠牲にするのではない)、胎児にカルシウムを供給するためです。

Q2 妊娠すると歯周病になりやすいのですか?

ホームページには他にも色々ください!

Q3 子どもの歯の発育のためにどんなものを食べるといいですか?

A3 意外と知られていませんが、カルシウムは牛乳や小魚、チーズ(チーズはカルシウムだけでなく塩分も多く含まれているので、摂り過ぎには要注意です)ばかりでなく、小松菜やひじきなどにも多く含まれています。

葉物野菜や海藻類であれば、サラダや煮びたし、混ぜご飯など、調理法にバリエーションがあり、メニューにも取り入れやすいでしょう。

ホームページには他にも色々ください!

血液中の鉄の量で基準値未満は貧血が疑われます。(基準値表上)

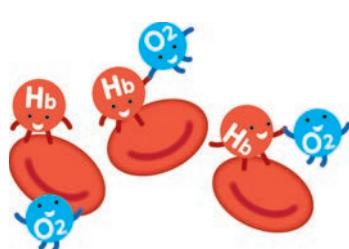
鉄分をしつかり摂ろう!

妊娠・出産では「鉄分」がとても大切です。

ご存知でしょうか?最近の研究では糖質制限を踏まえ、「タンパク質+鉄」の摂取により、うつやパニック障害が完治することができるということが明らかになりました。

1 ヘモグロビンは財布のお金、フェリチンは貯金額

血液が赤いのは、赤血球が赤いからであり、その中に含まれるヘ



●目標はフェリチン値100ng/ml

※基準値は正常値ではありません。フェリチン100ng/ml以下は鉄不足、30ng/ml以下は重篤な鉄不足であると認識してください。

2 産後うつの原因

妊娠・出産の過程で赤ちゃんに鉄分が多く移行し、鉄貯蔵が空っぽになってしまっているのが原因。

(1回の妊娠・出産ではフェリチン値で50ng/mlに相当する鉄が胎児に移行します。)鉄が不足していると妊娠しづらくなったり、流産の原因にもなったりします。欧米ではフェリチン値40ng/ml以下ではそもそも妊娠を許可されません。

	男性 .. 13.0 .. 16.0 ..	女性 .. 11.4 .. 14.6 .. (g/dl)

	男性 .. 21 .. 282 ..	女性 .. 5 .. 157 .. (ng/ml)

基準値表

■HGB(ヘモグロビン)
血液中の鉄の量で基準値未満は貧血が疑われます。(基準値表上)

■フェリチン

鉄分を貯蔵しているタンパク質の量です。(基準値表下)

3 鉄不足の症状

●イライラしやすい、集中力低下、

神経過敏、些細なことが気になる●

立ちくらみ、めまい、耳鳴り、偏頭痛●

節々の痛み、腰痛●喉の違和感●

冷え性●朝なかなか起きられない●

出血、コラーゲン劣化、ニキビ、肌荒れ●不妊●レストレスレッグス症候群(RLS=ムズムズ脚症候群)

4 食べあわせの注意

お茶やコーヒーは鉄の吸収を妨げてしまうので、鉄補給の前後1時間は飲まない。

マクロビオティック、玄米食を実践している場合、玄米に含まれるフィチン酸の作用により、鉄・亜鉛の吸収が阻害されてしまうので玄米は避ける。

ビタミンEは鉄吸収を妨げるので、ビタミンEのサプリを利用する際には8時間は空ける。一方、ビタミンCは同時に摂取すると鉄の吸収率は上がる。経口投与である限り、鉄過剰症の心配はない。

『うつ・パニックは「鉄」不足が原因だった』

株式会社 光文社

●『新骨の科学』
口の健康 Q&A』

参考書籍

医薬出版社

加藤新聞をご覧いただきありがとうございます。助手の倉岡です。

螺旋 今月のコラム



休診日のお知らせ ※日曜・祝日定休
2017年 9月2日(土)、9月30日(土)
10月7日(土)、10月28日(土)

午後休診のお知らせ
11時30分まで
2017年
9/28(木)・10/26(木)

土曜日午後診療のお知らせ
～矯正治療～
2017年 9月9日(土)
10月14日(土)

予約なく変更する場合がございます。ご了承ください。
詳しくは院内掲示板、またはHPをご覧下さい。

2017年9月 加藤新聞 Q&A

Q 今年絶対食べたい秋の味覚は?

河口 和井元	河口 和井元	河口 和井元	河口 和井元
柿	さんま☆塩焼き、煮付、 まつたけ	柿	さんま
栗飯	栗飯	栗飯	栗飯
はも	はも	はも	はも

Q 秋の夜長は何して過ごす?

院長	院長	院長	院長
河口 和井元	河口 和井元	河口 和井元	河口 和井元
寝る	寝る	寝る	寝る
風を感じながら寝る	音楽聴きながら風呂入って	風を感じながら寝る	音楽聴きながら風呂入って

また、一番のおすすめはゆるキャラのほっくんです!! 夏みかんと海に沈んでいく夕日をモチーフに作られたキャラクターです。オレンジの丸が二つ重なっているだけなのに破壊的な可愛さなのです!! 大学時代の先輩もドはまりして大量にほっくんグッズを購入していました(笑) 日曜日などの休日には、じゃんけん大会などでほっくんが登場するかも??

気になる方はほっく

んオフィシャルホームページ

ページでほっくんのスケジュールを確認して

みてください☆

さて、今回の下関おすすめスポットは、「北浦街道 豊北」です。
他県の大きな道の駅に比べるとコンパクトなのは否めませんが、地元の野菜、魚介などの物産品はもちろん、やきたてのパンも購入出来ちゃいます。また、新鮮な海の幸を使用した食事も大好評です。観光客だけでなく、地元の方もお買い物をされているので、休日はなかなかのにぎわいです。以前立ち寄った際にしらす丼をいただいたのですが、結構なボリュームでお腹いっぱいだし、おいしいしで大満足でした!! 次は別のメニューにも挑戦したいなあ☆

また、一番のおすすめはゆるキャラのほっくんです!! 夏みかんと海に沈んでいく夕日をモチーフに作られたキャラクターです。オレンジの丸が二つ重なっているだけなのに破壊的な可愛さなのです!! 大学時代の先輩もドはまりして大量にほっくんグッズを購入していました(笑) 日曜日などの休日には、じゃんけん大会などでほっくんが登場するかも??

★予告★
次回は『小児・顎の発育』についてお届けする予定です。

Q&A総数1000件以上!
歯の悩みをすぐに解決!!
HPを是非ご覧下さい!



加藤歯科医院 検索 <http://www.kato.or.jp/question/>