



子どもの生活リズム(睡眠)に注目。乳幼児の場合、「早々に布団に入っているのになかなか寝付いてくれない」と言ってお母さん達の悲痛的な訴えをよく聞きます。また最近の日本の3歳児では22時を過ぎて起きている子が50%を超えていると言われています

DHコラム

睡眠不足で心配なこと

①成長ホルモンが十分に分泌されない

成長や免疫に必要なホルモンは寝ている時にたくさん分泌されます。このホルモンが不足すると脳や体の成長に影響があります

②感情がコントロールできない

セロトニン系神経を活性化するには運動や朝日を浴びることが良いとされています。夜更かしで朝、起きられず、朝日を浴び損ねて、ぼんやりして運動不足になるとセロトニンの分泌が弱まり、イライラして攻撃的になったりします

③メラトニンが不足する

メラトニンは朝、起きてから14~16時間して夜暗くなると出てきます。夜更かしをして夜に光を浴びる時間が増えるとメラトニンの分泌が抑えられてしまいます。この時期にメラトニン・シャワーを浴び損ねることで発ガン率の上昇、性早熟の低年齢化、老化促進などの影響が出てこないか懸念されます。また集中力・記憶力の低下が起これやすくなると言われています

子どもの睡眠の質を上げるには.....

- 1 毎朝、しっかりと朝日を浴びる
- 2 昼寝の時間を調整する
- 3 寝付きやすい習慣を作る
- 4 暗い部屋で寝る
- 5 まずは早起きして「夜更かし→朝寝坊→慢性時差ボケ→眠れない」の悪習慣を立ち切る



Pos-Ca F(ガム)について

ポスカはまだ穴が開いていない初期のむし歯を再石灰化し、再結晶化しやすい口腔環境に整える成分のことでこの成分が沢山含まれているのが特徴です。初期むし歯の再石灰化だけでなく再結晶化まで可能なのがこのガムです。歯科医院専売品である「ポスカエフ」には緑茶エキス由来のフラボノイド成分を配合しており非常に高い虫歯予防が期待できます



味はストロベリー、ペパーミント、マスカットの3種類があります。ちなみにポスカエフの市販品バージョンもあり、「ポスカ」という名前前で売られています。こちらにはフラボノイドは配合されていません。初期むし歯は歯のエナメル質から細かい結晶が欠けている状態です。ポスカを噛むと健康な歯と同じ構造をもった結晶が復元することが判明しています。

November

日	月	火	水	木	金	土
				1 診察日	2 診察日	3 休診日
4 休診日	5	6	7 11:30~ 14:00(休)	8 13:00~ 休診	9	10
11 休診日	12	13	14	15	16 12:30~ 14:30(休)	17
18 休診日	19	20	21	22	23 休診日	24 矯正日
25 休診日	26	27	28	29	30	



くすのき歯科・矯正歯科
〒371-0852
前橋市赤松町赤松
1135-1
TEL:027-226-1243
FAX:027-226-1299
HP: <http://kusunaki-shika.jp>