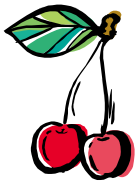
本康歯科ニュース



「世界中のどの歯医者に行くよりも、この歯医者に来て良かった！！」と思ってもらえる歯科医院めざして！！

暑くなってきました。お子様をお持ちの方には７月の後半には夏休みがやってきます。夏休み中のお子様の食の管理、大変でしょう。食べ盛りのお子さんの場合、食べても食べても「お腹がすいた、何か食べ物ないか？」ということがないでしょうか？そのときについついスナック菓子やファーストフードなどを与えてはないでしょうか？その結果、肥満の兆候がみられたら注意が必要です。

最近、子供の肥満が糖尿病・高血圧などの成人病につながり、将来の不健康に結びつく事がわかってきました。

飽食時代と言われる現代だからこそ、今は食の管理・食育がとても重要視されています。とはいえ育ち盛り・食べ盛りのお子様が、少し体重が増える事自体は直ちに異常というわけではございません。

子供の肥満に対する対処法は何も難しい事ではありません。親が何をおやつに与えるかを注意するだけです。

スナック菓子等を与えるのに対してひと手間かかりますがおにぎりを作ってあげたり、夏ならスイカやメロン、ブドウなどの果物などをあげる方が体に良いでしょう。

そして、運動も大切な要素です。最近は自宅でできる運動型のゲームもあります。もちろん太陽の下で汗をかくのが一番ですが、そういったゲームを取り入れて家族で楽しむのもいい事だと思います。

最近の研究では、肥満とストレスの関係が明らかになっていて、ストレスが多い人ほど肥満になりがちで、糖尿病や高血圧・歯周病などを合併しやすいと言う統計もあります。これは、ストレスを紛らわす一手段として食べる事をえらんだ結果だと言われています。

大人にはたいした事でなくても、子供のとっては大きなストレスと感じる事がたくさんあります。それを和らげることで肥満を予防する事ができます。それは、簡単に買ってあげてしまいのお菓子ではなくて、愛情のこもった手作りの間食であり、家族で一緒に運動、例えば親子でキャッチボールや縄跳びもいいでしょう。お子さんとコミュニケーションを多く持つ機会つくり話を聞いてあげるようにして健康を育みましょう。コミュニケーションの多い家族ほど体も心も健康に育つ子供が多いのも事実です。

あなたも“歯科通”になれる…!?　歯医者が出題する“歯とお口のクイズ”

私たち人間は、生まれた時は歯が１本も生えていませんよね。　そして、生後６～８ヶ月頃から少しずつ歯が生え始め、だいたい３歳頃で２０本全ての乳歯が生えそろいます。

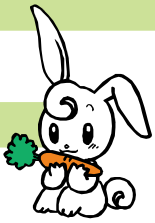
では、人間以外の動物の歯はどうなっているのでしょう？　例えば、サメの歯は数千回も生え変わるそうです。　また、イルカには２００本くらいの歯があり、並びそろっている姿はまるで小さなノコギリのようにも見えますよね。　さて、ここでこんな問題を出題！

問題　**下の動物の中で“生まれた時すでに歯が生えそろっている動物”はどれでしょう?**

❶ ライオン

❷ サル

❸ ウサギ



❹ アザラシ