



母乳に含まれるタンパク質の役割

ヒトの母乳中のタンパク質濃度は哺乳動物でもっとも低いのですが、これはヒトの乳児がほかの哺乳動物よりもゆっくりと発育することに関係しています。筋肉の成長のためにはタンパク質が必要ですが、母乳から供給されるタンパク質は、児の筋肉の成長に効率よく利用されます。母乳中のタンパク質はムチン・ホエイ・カゼインに分けられます。ムチンは腸管粘膜を覆いバリア機能をたもちます。

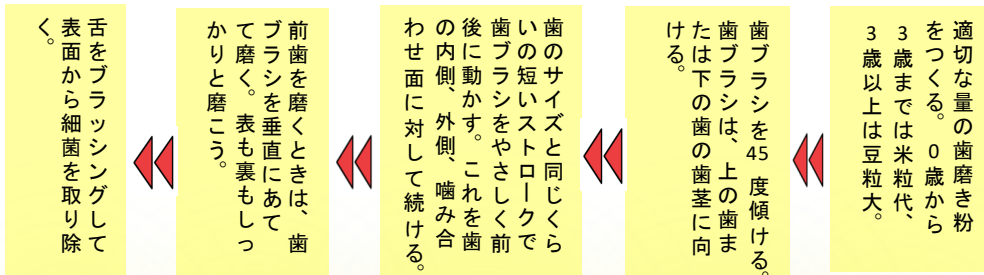


たのしい歯磨き

子供の歯磨きに悩んでいませんか？

そこで楽しく歯磨きをする秘訣をご紹介します。子供の歯磨きは複雑と思わず、シンプルに。

子供の歯を磨く時の基本の5ステップ



お手本を見せる

基本的に幼児は親がすることを真似するのが大好きです。親が歯磨きをしているのを見せると、より興味深いものになるとともに良いお手本を示すことができます。

ご褒美

ほんの少しの動機付けだけで、子供はやる気を起こす場合があります。歯磨きを終えるたびにシールを貼らせてあげましょう。視覚的な楽しみを取り入れることで子供はやる気を持ってタスクに集中し続けることができます。

歯磨きゲーム

小道具・ゲーム・アプリを使用して、歯磨きに楽しい要素を追加しましょう。お気に入りのぬいぐるみにパパ・ママが歯を磨く仕草をして子供に歯磨きの練習をさせましょう。

歯磨きを楽しむ

秘訣5選

子供に選択させる

子供に好きなキャラクターの歯ブラシや歯磨き粉を選ばせてあげるなど、歯磨きをするまでなるべく子供に選択肢を与えてみましょう。

歌と一緒にブラッシング

音楽を使えば歯磨きも楽しくなります。ブラッシングについての歌を見つけたり、パパ・ママ自身で簡単な歌を作ってもいいかもしれませんね。



花粉症と鼻水

乳幼児の方で、この時期に鼻水が出ると、花粉症を心配される親御さんが多いようです。アレルギー体質であれば、いずれ花粉症になる可能性が高いですが、乳幼児の頃は、対処法で症状の気になるときに、内服治療で良いのではと思います。

しかし、小学校に入学する前まで2-4月の花粉の飛んでいる間、症状が継続されている方は、毎年同じ時期に検査をして変動を確かめて、この期間ずっと内服を続けられるのがおすすめです。



ポイントは、初期療法といって1月下旬の花粉の飛び始める前から内服を開始するのがおすすめです。

内服しても、クオリティライフ（日常生活）が脅かされる場合はがあります。例えば、内服しても夜寝れない・テッシュが山積みになる。眼が腫れるなどです。

こういう場合は、舌下免疫療法がおすすめです。1年のうち花粉の飛んでない6月から11月の間のみしか開始できません。3年以上続けると、8割の方は、症状が改善します。

お困りの方は、ご相談ください。

舌下免疫療法とは

舌下免疫療法は、アレルギーとなる原因物質を含んだ内服薬を舌下に投与することで原因物質に対するアレルギーが現れないように体を少しずつ慣らしていく治療方法です。スギ花粉症、ダニのアレルギー性鼻炎で悩んでいる小児を対象に、症状の軽減または根治が期待できるアレルギー免疫療法の一つで、従来の注射でおこなう皮下免疫療法にくらべて、痛みや副作用も少ないので小児にもおすすめの治療法です。



おしらせ

コロナワクチン（小児のオミクロン株）

小児（5-11才）コロナワクチンのオミクロン株が3月27日より開始になりました。

ただし、3回目以上の方が対象です。1-2回目は、従来の株での接種になります。

当院では、4月の接種時間は、火曜日と金曜日の14-17時となっております。

予約制です。ネットより予約をお願いいたします。空いていれば、当日の予約も可能です。

