



* * * * 乳 歯 に つ い て * * * *



●おおさき歯科医院
院長 大崎 倫彦

子どもの成長にとっても大切な働きをする乳歯には、どのような特徴と役割があるのでしょうか。乳歯が生えてくるのは、生後6か月から8か月くらいで、全てが生えそろうのは、3歳くらいです。

乳歯の本数は上と下と10本ずつで、全部で20本です。その生えはじめは前歯からで、その後は奥の歯が生えてきます。乳歯は永久歯が生えそろうまでに、食べたり、かんだり、飲んだり、話したりすることで頭や顎の骨の成長や脳の発育の手助けとなります。乳歯の色は永久歯に比べると白っぽくて、その大きさは永久

歯よりも一般的には小さく、特に歯の頭の部分の高さが低いのが特徴です。歯を覆っているエナメル質が永久歯よりも薄いので、虫歯になると進行が早いので気を付けてください。

乳歯が虫歯になってしまったとしたら、虫歯ができる生活習慣があったからかもしれません。それは主に砂糖分を取りすぎる食生活と歯磨き習慣の不足によるところが大きいと思われます。生活習慣は容易には変えることが難しいですが、いつでも気が付いたときには変える努力を始めましょう。

今年度も集団検診が始まりました。集団検診ではがん検診を受けることができます。がんを発症する人は現在2人に1人といわれていますががんを発症する原因の一つは加齢です。長寿国の日本では発症率は今後とも上昇すると考えられています。人は平等に歳を重ねていくので、がんになることは人生の通り道になるのかもしれない。

がんは治らないと思われていましたが、医療技術は日々向上しており、適切な治療を受けることで治る病気になってきました。しかし、どんな病気も、病気を見つけてからでないと治療できません。多くのがんの初期は無症状であるため、自分で早期に気づくのは難しいです。そのため、定期的ながん検診を受けることが必要になります。検診を受けることは、治療の第一歩です。最近では20〜30歳など若くしてがんを発症し、治療している方も目にするようになってきました。若いうちからがん

がん検診を受けている方からは、「検診でがんが見つかったら早くに治療することができた。ありがとう」「家族に『検診を受けて』と言われて。病気がないことを知れて自分も家族も安心できる」「早くがんが見つければ治せるもんね」などの声が聞かれます。集団検診の申し込みは11月頃まで受け付けています。「まだ若いから」「今まで大きな病気になったことがないから」と自分の身体を過信せず、また、日々忙しくて生活習慣に気を付けるのは難しいと感じる方も1年に1度、誰もがなりえるがんの検診を受けて健康に目を向ける時間をつくることから始めませんか。

【健康推進係からのお知らせ】
がん検診を受けることからはじめませんか？



🍴 今月の一品 🌸

揚げ豆腐のそぼろあん



1人分のカロリー【180Kcal】

提供：野口病院

豆腐は良質なたんぱく質やリノール酸などが豊富で、血液中のコレステロールを低下させたり血圧上昇を抑制する働きがあります。

▶材料 2人分.....
・木綿豆腐200g・片栗粉適量・揚げ油適量・鶏ひき肉40g・長ネギ10g・しょうゆ大さじ1/2・酒小さじ1・みりん小さじ1/2・だし汁60ml・水溶き片栗粉(片栗粉、水小さじ1ずつ)・むき枝豆適量

▶作り方.....
①木綿豆腐は二等分に切り、キッチンペーパーを敷いたバットにのせ、

10分くらいおいて水気を切る。長ネギは縦半分に切ってから小口切りにする。

②鍋にだし汁と調味料を入れて火にかけて、煮立ったら鶏ひき肉を入れ、ほぐすようにはしでかき混ぜながら煮る。

③火が通ったら長ネギを加えてサツと混ぜ、水溶き片栗粉を加えてとろみを付ける。

④①の豆腐に片栗粉を全体にまんべんなくまぶし170℃に熱した油でカラリと揚げ、油をきる。

⑤器に盛りそぼろあんをかけ、枝豆を飾る。



健康診査・相談・歯科

種類	期日(受付時間)	対象、その他	場所
1歳6か月児健康診査	9月20日(木) 12:40~12:50	平成29年1月20日~3月20日生まれの幼児	保健センター
3歳児健康診査	9月20日(木) 12:50~13:00	平成27年7月~8月生まれの幼児	
フッ素塗布(虫歯予防)	9月6日(木) 10月4日(木)	1歳6か月~小学校入学前の幼児	
育児相談室	9:30~15:30	身体計測、個別相談(予約制)	

プレママクラス

妊娠期から産後のお話、栄養のお話、赤ちゃんふれ合い体験や先輩ママたちとの交流など

- 日時 9月18日(火)午前10時~正午
- 会場 子どもセンターつばさ
- 対象 妊婦さんとご家族の方
- 出産予定月 12月~3月の方
- その他 事前に予約をお願いします
- 申し込み・詳細 健康推進係



集団予防接種

種類	期日	場所(受付時間)
B C G	10月4日(木)	保健センター(12:45~13:00)

- 対象者 生後3か月以上1歳未満の乳児
- 標準接種期間 生後5か月以上8か月未満
- 申し込み・詳細 健康推進係

発達や言葉の遅れに関する相談会

発達や、ことばの遅れに関する悩みごとや、心配ごとについて、ことばを育む親の会北海道協議会理事・跡部敏之さん(星槎大学非常勤講師)を講師に迎え、相談会を行います。

- 日時 11月8日(木)午後1時~5時
- 場所 子どもセンターつばさ2階児童デイサービスセンターさくらんぼハウス
- 対象 幼児から中学生までのお子さんとその保護者
- 申込締切 10月22日(月)※相談件数は4件とさせていただきます(先着順)
- 申し込み・詳細 児童デイサービスセンター係
☎・FAX 24-2773

わんぱくデー



近くの公園で、元気に遊びましょう。

日時	9月10日(月)午前10時45分~11時40分
集合場所	であえーる緑幸団地集会所
対象	1歳~就学前のお子さんとその保護者
持ち物	飲み物

子育てサロン

子どもと親と地域の方が集まって楽しい交流をしましょう。異年代との楽しい情報交換の場です。

日時	9月21日(金)午前10時~11時30分
場所	であえーる緑幸団地集会所
対象	0歳~就学前のお子さんと保護者
内容	ちびっこ探検隊になって遊びます
費用	無料
持ち物	お子さんに必要な物

乳幼児のための救急講座

日時	10月9日(火)午後1時30分~2時15分
場所	子育て支援センター広場
対象	子育て中(就学前)の方ならどなたでも
費用	無料
定員	10組(親子で一緒に参加)
申込期限	9月28日(金)先着順

- 申し込み・詳細 子育て支援センター係
☎24-2778

こころの健康相談

眠れない、気分が落ち込んでいる、ギャンブルやアルコール、高次脳機能障害など精神科医と保健師が対応し、ゆっくりお話しができます。ご本人や家族、周囲の方々の相談に応じています。プライバシーの保護、秘密は厳守します。ぜひ、ご利用ください。

- 日時 9月13日(木)午後2時~4時30分
- 場所 滝川保健所
- 費用 無料
- その他 事前予約制のため、相談日前日の午後4時までに予約してください
- 申し込み・詳細 滝川保健所☎0125-24-6201

ひきこもり家族交流会「虹の会」

ひきこもっている子どもや兄弟姉妹がいて心配、同じ境遇の家族と話したいと思っている方など、ぜひご参加ください。匿名での参加も可能で秘密は厳守します。

- 日時 9月14日(金)午後1時30分~3時30分(毎月第2金曜日)
- 場所 滝川市まちづくりセンター「みんくる」(滝川市栄町3丁目6番28号)
- その他 初めての参加を希望される方は、事前にお申し込みください
- 申し込み・詳細 滝川保健所☎0125-24-6201