



●おおさき歯科 院 長大崎 倫彦

****歯はどのようにして生えてくるの?**

乳歯や永久歯など私たちの口の中にい つの間にかあって、白く並んでいる歯は どのようにして生えてくるのでしょうか。

実は歯の元になる種があるのです。お 母さんのおなかの中にいる妊娠 7 週くら いの頃に、歯胚と呼ばれる乳歯の種が将 来口になるべき部分にできはじめていま

そして、この歯胚が徐々に育っていく のです。まず、妊娠4か月頃から、歯胚 の外側ではエナメル質という白くてダイ ヤモンドくらいの硬さのある部分が作ら れはじめます。また内側では、象牙質と

スパラは

は芽」

の食材が異なります。

季節によっ

ておいし

実

冬は根」とあり

は

夏は葉っ 材を表す言葉

ぱ、

いう部分ができてきます。この歯の頭が 完成されるのは、前歯では生後3か月く らい、奥歯では6か月から11か月くらい までです。この後、歯が歯ぐきを押しの けて生えてくる為には、歯のほかの部分 が作られる必要があります。今度は歯の 根の部分が徐々に作られていきます。歯 の根ができてくる過程に伴い、歯槽骨な ども作られ、ついに歯が口の中に顔を出 します。その時期はだいたい出産後約6 か月から8か月くらいになります。乳歯 が20本、全て生えそろうのは、3歳くら いになります。

から冬にかけて根に蓄え

、ラは

になると、

②太さが均一③和りしま ら作られ があり、 土の中 れています に含まれています 万がビタミンCやE ンは地上で太陽を浴びなが ようにして作られ、 方は①全体に緑色が濃い 色はグ いしいアスパラの見分 で太陽に当 ます。 ります。 。 それぞれ リーンとホワイ グリーンの ホ 「たらない 栽培方法 ワイトは グリー が豊富

味覚の代表です。 復効果が期待できると言わ 5〜6月頃で北海道の春の きくなります。 がら芽を出 冨に入っているので疲労回 る「アスパラギン酸」 養ドリンクでも た養分を使って土を割りな アスパラの穂先には、 旬 知られ い時期は、 が豊 てい

立てて保

存します。

旬

の 芽、

食

えてい から食 びていくので、 アスパラは空に向かって伸 みずしくおいしい もの 長持ちさせるコツです。 保存方法は野菜は畑に生 は、 る状態で保存するの べるまでの時間が短 冷蔵庫 甘くてみ 下でも

推 進 !

毎月19日は

まっ

が変色して

いない⑤みずみずしいもの

チャレンジデー

一③穂先はピン

★みんなで食卓を 囲みましょう★

ますね。 お旬 も産直 の時 ぜ しさを実感してくださ 期 所 にしか味わえない などで見つけて、 別産 0 アスパラ

** 今月の-

鶏肉のケチャップ焼き



1人分のカロリー【157Kcal】

提供:野口病院

新鮮な鶏の脂肪には血中コレ ステロールを抑える不飽和脂肪 酸のオレイン酸やリノール酸が 多く含まれており、血栓を予防 する効果がありますが、カロ リーが気になる方は皮やその周 りの脂を除いて調理してくださ (1.

・鶏もも肉120g・塩、こしょ う少々・小麦粉適量・ケチャッ プ大さじ1・ウスターソース小 さじ1・サラダ油小さじ1

①鶏肉は大きめの一口大に切 り、塩、こしょうをして小麦粉 を全体に薄くまぶす。

②フライパンに油を入れて中火 で熱し、❶を鶏肉の皮を下にし て並べる。焼き色が付いたら肉 を返し、火を弱めてふたをして 蒸し焼きにする。中まで火が 通ったらふたを取って中火に し、表面をカリッと焼く。余分 な油が出てきたらキッチンペー パーなどでふき取る。

③ケチャップ、ウスターソース を加え、からめるように焼く。

□健康診査・相談・歯科



種類	期日(受付時間)	対象、その他
1歳6か月児 健康診査	5月22日(木) 13:00~13:10	平成24年9月21日~11 月22日生まれの幼児
3 歳 児 健康診査	5月29日(木) 13:00~13:10	平成23年3月~4月生 まれの幼児
歯 科 相 談	5月14日(水)、27日 (火)10:00~15:00	生後12か月の乳児
フッ素塗布 (虫歯予防)	5月14日(水)、27日 (火)9:30~15:30	1歳6か月~小学校入学前の幼児
育児相談室	5月14日(水)、27日 (火)9:30~15:30	身体測定、子育て全般に ついての相談(予約制)

○場所 保健センター



ロプレママクラス

	テーマ	日程	会場
第1課	きらきら マタニティライフ	6月6日(金)	保健センター
第2課	わくわく プレママ体験	6月10日(火)	子どもセンター

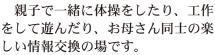
- ○出産予定 7月~10月の方
- ○開催時間 午前10時~正午
- ○その他 事前に予約をお願いします
- ●申し込み・詳細 健康推進係☎22-2111

□集団予防接種

	種類	į	期日	場所	(受付時間)
В	С	G	5月8日(木) 6月5日(木)	保健センター	(13:00~13:10)

- ○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 健康推進係☎22-2111

★子育てサロンに遊びに きませんか





対		子育て中の親子(0歳~就学前)
日	時	5月16日(金)午前10時~11時30分
場	所	道営住宅芦別ふれあいステーション 1階 (芦別駅前)
持ち	う物	飲み物

費用無料



★ピヨピヨひろば

成長の話を聞いたり、赤ちゃん体操 やふれあい遊びを行います。

対	象	生後1~6か月の子どもと保護者		
日	時	5月13日・20日・27日・6月3日・10日 (すべて火曜日) 午前10時~11時30分		

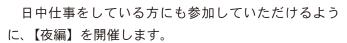
- 所 子どもセンターつばさ2階一時保育室
- 定 員 15組 (先着順)
- ●申し込み・詳細 子育て支援センター係
- **☎**24-2778

□こころの健康相談

心の病気の早期治療・再発防止、社会復帰などの相談 を行います。

- ○日時 5月8日(木)午後2時~4時30分
- ○場所 滝川保健所 ○費用 無料
- ○その他 相談日前日の午後4時までに予約する
- ●申し込み・詳細 滝川保健所☎0125-24-6201

□健康運動講座のお知らせ なりたい自分に近づくチャンス!!



運動不足を解消してみませんか。1回のみの参加も可 能です。ぜひ、運動の楽しさを体験してください。

○健康運動講座のコース案内

٦-	-ス	対象者	開催時間 (受付時間)	会 場
エクササイズ	【初級編】	おおむね75歳未 満で軽運動を行 える方	~,正生	総合体育館 サブアリーナ
ヘ・レッスン	【夜編】	おおむね65歳未 満で軽運動を行 える方	. O 11±	総合体育館 会議室1~4

※【初級編】より【夜編】の方が、運動強度が強くなり ます。今まで「ウオーキング教室」や「シニア編」に参 加されていた方も、ぜひご参加ください。







○エクササイズ・レッスンの共通日程・内容・講師

日程(計6回)	内 容	講師
5月28日(水)		ダックスポーツク
6月4日(水)	ピラティス、筋トレ、骨盤体操、リ	
6月11日(水)	ズム体操などイン	
6月25日(水)	ナー ヾッ	または健康運動実践指導者
7月16日(水)	ズ	高津宏樹さん
7月23日(水)		市のスポーツ推進員

- ○申込期限 5月21日(水)
- ○定員 60人 (定員になり次第締め切ります)
- ○費用 無料
- ●申し込み・詳細 健康推進係