



●(医)おおさき歯科  
理事長 大崎 倫彦

## \*\*\* 下顎隆起と口蓋隆起について \*\*\*

時々、患者さんから下の顎の内側が腫れてきたような気がするといわれます。小白歯の舌側の位置であれば、多くの場合には下顎隆起と呼ばれるものでしょう。これは非腫瘍性の骨増殖で、比較的頻度は高く見られます。

多くは左右対称性で、ときには多発性です。形は半球状が多くてさわると固いです。年令的には小児期にはほとんどなくて、青春以降に次第に出現してきます。また、人種的に差があり、白人は非白人よりも少ないとされています。

出現の原因はかみ合わせや食物との関連等の環境因子や遺伝的因子との関係等もいわれていますが、病因は現在のところは不明といわれています。

特段に生活に支障がなければ処置の必

要はないでしょう。入れ歯を作る際に支障をきたす場合には骨を削って形を整える除去手術が必要になる場合もあります。さわってみると固くてつるつるとしていていると思います。柔らかくて、ぷるぷるとしていているようでしたら歯科で相談してみてください。

上の顎の裏側を口蓋といい、口蓋骨の真ん中に境界の比較的明瞭で健康な粘膜により覆われた骨性の隆起を口蓋隆起といえます。触れてみても痛みはなくて、骨の硬さです。自覚症状はないですし、存在に気付いていないことが多いです。

口蓋隆起についても治療は特に必要とはしませんが、触れてみて痛みがあったり柔らかかったりするようであれば、歯科に相談してみるといいと思います。

## ☆ほしぞら☆だより (5)

『子どもの成長とふれあい遊び』 子育て支援センター

子どもの頃は、どんな遊びをしましたか？ 小さい子どもにとっては生活そのものが遊び。遊びを通してさまざまなことを学んで育ちます。

### ●「ことば」が育つ

ふれあい遊び  
大好きな人からの語りかけの中で理解できる言葉が増えてくると、少しずつ言える単語が増えてきます。

### ●「て・ゆび」をつかう

ふれあい遊び  
初めはただたどしい手指の動きも、生活や遊びの中でたくさん使うことで、上手にコントロールできるようになってきます。

### ●「まね」してひろがる

ふれあい遊び  
動きや言葉の発達とともに、模倣がうまくなります。まねっこ遊びをきっかけに体験を広げましょう。

### ●「やりとり」を楽しむ

ふれあい遊び  
記憶力や想像力が育ち、ごっこ遊びが楽しくなってきます。また、おうちの人のやりとりに注目するよ

うになります。  
●自然の中でのびのび遊ぼう

土の上を歩く、石ころを拾う、草花や虫に触れるなど、大人が当たり前にふれて育った物にふれさせてあげましょう。自然豊かな芦別の公園で積極的に遊びましょう。

子育て支援センターの事業の中では、同じくらいの年齢のお子さんが集まって楽しむ「遊びの広場」の時間帯があります。自分たち親子だけで遊ぶより子どもも親も楽しめますので、気軽に遊びにきてください。

みどり公園で遊ぼう



親子で楽しい工作



ほしぞらポータルサイト

## 鶏肉の照焼 どんぶり



1人分のカロリー【505Kcal】

提供：市立芦別病院

鶏肉は手軽に購入できて、良質なタンパク質がとれる優良食材です。成長促進、筋力増強に働く必須アミノ酸であるヒスチジンやイソロイシンを多く含みます。

また、免疫力を高めるアルギニンも含まれているので、週に数回は食べると良いでしょう。

▶材料 2人分.....  
・ご飯300g・鶏もも肉(皮なし)160g・重曹ひとつまみ・塩少々・コショウ少々・サラダ油5g・タレ(しょうゆ10g・みりん4g・砂糖4g・酒2g)・錦糸卵(卵1個・砂糖4g・塩少々・サラダ油3g)・

紅ショウガ10g・絹さや20g

▶作り方.....

①鶏肉は火が通りやすいように開いて切り、100gの水に重曹を入れた溶液に1時間程浸す②鶏肉の水気をきり、塩、コショウをして油で焼く③火が通ったらタレをかけ回して照りを出す④卵をとき、味付して錦糸卵を作る⑤絹さやは塩ゆでする⑥ご飯の上に錦糸卵をちらし鶏肉をのせる。⑦紅ショウガ、絹さやを色彩よく添える。※重曹は無くてもかまいませんが、肉類を軟らかくする働きがあるので、肉が硬くて食べにくい場合は利用すると良いでしょう。

栄養士さんおすすめ  
健康レシピ