



## 健康豆知識第100回

### 「歯ぎしりについて」

『家族に歯ぎしりがうるさくて眠れないと言われる』

基本的に自分で気付くというより、周りの人に指摘されることで初めて歯ぎしりをしていることを知る人がほとんどかもしれません。ようするに無意識にしているということです。

ではそもそもなぜ起こるのでしょうか？ 実は原因はまだ明確にわかってはいませんが、ストレスや歯並びの乱れ、咬み合わせの不良など、子供では永久歯と乳歯の生え変わり時期に起こる不快感などが関係しているとも言われています。寝ているときにだけしているようなイメージもありますが、何かに集中していたり運動しているときなどにも起こります。

種類としては

- ① グラインディング(歯ぎしり) 上下の歯をギリギリ擦り合わせる癖
  - ② フレンチング(食いしばり) 上下の歯を強く咬み合わせる癖
  - ③ タッピング 上下の歯をカチカチと咬み合わせる癖
- などがあります。

歯ぎしりをすることでどういう悪影響があるかと言うと、まず歯の咬み合う面がすり減っていきます。歯がすり減ってしまうほどの力がかかってくるので歯を支える歯肉や骨にも負担がとてかかり歯周病も悪化することもあります。知覚過敏や顎関節症、頭痛、肩こりの原因になることもあります。骨隆起というコブのような硬いふくらみが口の中にできることもあります。寝ているときの歯ぎしりは無意識でおこなってしまうことなので、自分の意志で止めることはできませんのでマウスピース(スプリント)をつけて寝ることで悪影響を緩和させていく治療が必要となります。気になる方は一度歯科医院で診てもらいましょう。

(一社)北足立歯科医師会



休日や夜間、お子さんの急な病気やけがのとき

### 埼玉県小児救急電話相談

家庭での対処方法や受診の必要性について、看護師が電話で相談に応じます。

電話番号 #7119番、#8000番

※ただし、IP電話、ひかり電話、ダイヤル回線をご利用の場合は、048-824-4199、048-833-7911へおかけください。  
相談時間 24時間365日

平日の夜間、お父さんが病気やけがのとき

### 小児初期救急医療体制

(桶川・北本・伊奈地区)

当番医療機関のお問い合わせは埼玉県中央広域消防本部へ

☎597-3301(自動音声案内)

診療日 毎週月～土曜日  
(祝日、年末年始[12月29日～1月3日]を除く)

診療時間 20:00～22:00

診療医療機関 桶川・北本・伊奈地区の医療機関が在宅当番医(輪番)制で実施(診療日によっては市外の医療機関が当番医となります)

診療内容 急患に対する応急処置

その他 健康保険証をお持ちください。夜間診療となるため、会計等の取扱いが異なります。また、受診前に当番医療機関への電話連絡をお勧めします。

休日や夜間の急な病気やけがのとき

### 大人の救急電話相談

電話番号 #7119番

(プッシュ回線、ひかり電話、携帯電話をご利用の場合)※ダイヤル回線、IP電話、PHSをご利用の場合は、048-824-4199へおかけください。

相談時間 24時間365日

## 休日診療(当番医)

診療時間 9:00～17:00(時間厳守)

2月8日～3月7日

月日	地区	医療機関名	科目	電話
2/11 (木・祝)	北本	よしだ整形外科内科	整・内・リハ ・皮・リウ	590-5720
	伊奈	伊奈 ent クリニック	耳・アレ	048-724-1133
	桶川	埼玉県中央病院	内・外	048-776-0022
2/14 (日)	北本	いなぎ ent クリニック	耳・気・放 ・形・外	593-4567
	桶川	おかべ耳鼻咽喉科医院	耳	048-772-3492
	伊奈	伊奈病院	内・外	048-721-3692
2/21 (日)	北本	林田内科医院	内・小・循・消 ・リハ	592-7711
	桶川	蔵田医院	内	048-771-1446
	桶川	埼玉県中央病院	内・外	048-776-0022

月日	地区	医療機関名	科目	電話
2/23 (火・祝)	北本	北本心ノ診療所	心内・精	598-7573
	桶川	神崎皮フ科クリニック	皮	048-778-3911
	桶川	埼玉県中央病院	内・外	048-776-0022
2/28 (日)	北本	遠井クリニック	内・小・循	591-2109
	桶川	桶川駅前こどもクリニック	小	048-789-3222
	伊奈	伊奈病院	内・外	048-721-3692
3/7 (日)	北本	吉田医院	内	591-2200
	桶川	桶川西口クリニック	内・外・小	048-789-5777
	桶川	埼玉県中央病院	内・外	048-776-0022

- 桶川北本伊奈地区で広域的に実施しています。
- 新聞各紙においても上記医療機関が併記されています。
- 診療科目などは、変更になる場合があります。必ず事前に電話で確認をとり、健康保険証をお持ちください。

### 埼玉県救急医療情報センター

[24時間] ☎ #7119番 ☎ 048-824-4199

急病等のため緊急の治療が必要になったとき、診療できる医療機関(歯科を除く)をご案内しています。

### 歯科休日診療



診療時間 日曜日・祝日の9:30～12:30  
利用方法 電話で確認をとり、保険証をお持ちください。  
場所・問合せ 北足立歯科医師会口腔保健センター  
(☎596-0275) ※ JR北鴻巣駅徒歩3分。駐車場あり

注目情報

お知らせ

募集

イベント

スポーツ

保健・子育て

安心・安全

まちの話題

掲示板

- 新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、実施日程などを変更する場合があります。
- 咳や発熱など症状がみられる場合は、健(検)診受診をお控えください。

## 保健事業のご案内



事業名	内容・対象者	日時	場所	その他
こころの相談	<p><b>内</b>心の健康に不安があり、受診した方がよいか悩んでいる人等の相談に応じます。</p> <p><b>対</b>市内在住の人で本人またはその家族(治療中の方はご遠慮ください)</p>	3月10日(水) 9:30~11:00	市役所	<p><b>定</b>3人</p> <p><b>費</b>無料</p> <p><b>講</b>相談員 岡本浩之さん(精神科医)</p> <p><b>申</b>3月8日(月)までに健康づくり課へ。</p>

## 母子保健のご案内



※東側とは高崎線から東側の地域、西側とは高崎線から西側の地域を指します。

事業名	内容・対象者	日程	場所	受付時間・その他
乳児健診	<p><b>内</b>心臓病や股関節の異常等の早期発見、運動発達の検査</p> <p><b>対</b>令和2年10月生まれのお子さん</p>	<b>東側</b> 2月25日(木)	保健センター	<p><b>時</b>1日~15日生まれのお子さんは13:10~13:40 16日~末日生まれのお子さんは13:40~14:10</p> <p><b>持</b>母子健康手帳、健康診査票、バスタオル</p> <p><b>申</b>対象児以外は健康づくり課へ。</p> <p><b>他</b>離乳食の調理講習は中止です。</p>
		<b>西側</b> 2月26日(金)	母子健康センター	
1歳6か月児健診	<p><b>内</b>内科健診、歯科健診等</p> <p><b>対</b>令和元年7月生まれのお子さん</p>	<b>東側</b> 2月15日(月)	保健センター	<p><b>時</b>1日~15日生まれのお子さんは13:10~13:40 16日~末日生まれのお子さんは13:40~14:10</p> <p><b>持</b>母子健康手帳、健康診査票、バスタオル</p> <p><b>申</b>対象児以外は健康づくり課へ。</p> <p><b>他</b>歯ブラシを使用した歯科指導は中止しています。</p>
		<b>西側</b> 2月16日(火)	母子健康センター	
3歳児健診	<p><b>内</b>内科健診、歯科健診、尿検査等</p> <p><b>対</b>東側地区で平成29年12月・平成30年1月生まれのお子さん</p>	<b>東側</b> 2月9日(火)	保健センター	<p><b>時</b>12月生まれのお子さんは13:10~13:40 1月生まれのお子さんは13:40~14:10</p> <p><b>持</b>母子健康手帳、健康診査票、バスタオル、目と耳のアンケート、早朝尿</p> <p><b>申</b>対象児以外は健康づくり課へ。</p>
9か月児育児相談	<p><b>内</b>身長・体重測定、運動発達の相談、離乳完了期の栄養相談、育児の心配ごと相談等</p> <p><b>対</b>令和2年5月生まれのおさんがいる母親または家族</p>	<b>東側</b> 3月1日(月)	保健センター	<p><b>時</b>1~15日生まれのお子さんは10:00~10:25 16日~末日生まれのお子さんは10:25~10:45</p> <p><b>持</b>母子健康手帳、バスタオル、9か月または10か月児健康相談票</p>
		<b>西側</b> 3月2日(火)	母子健康センター	
フッ素塗布	<p><b>対</b>1歳6か月児健診受診後から小学校入学前までのむし歯のないお子さん</p>	2月25日(木)	文化センター	<p><b>時</b>初めのお子さんは13:20~13:50 2回目以降のお子さんは13:50~14:20</p> <p><b>費</b>1回あたり1,430円</p> <p><b>持</b>歯ブラシ、母子健康手帳、タオル</p> <p><b>申</b>当日直接会場へ。</p> <p>※2回目以降は6か月以上間隔をあけてください。</p>
乳幼児育児相談	<p><b>内</b>身体・体重測定、保健師による発達の観察、育児相談、栄養士による食事の相談</p> <p><b>対</b>0~3歳未満のおさんがいる母親または家族で希望する人</p>	3月2日(火)	母子健康センター	<p><b>時</b>13:30~14:30</p> <p><b>持</b>母子健康手帳、バスタオル</p> <p><b>申</b>予約制。健康づくり課へ電話、直接またはQRコードから。</p>
プレママセミナー	<p><b>内</b>妊娠中の栄養・生活、赤ちゃんとの暮らしについて</p> <p><b>対</b>妊娠27週までの妊婦や家族で希望する人</p>	2月17日(水)	市役所	<p><b>時</b>10:00~12:00</p> <p><b>持</b>母子健康手帳</p> <p><b>申</b>2月12日(金)までに健康づくり課へ電話または直接。</p>
プレママ・プレパパセミナー	<p><b>内</b>出産の準備(呼吸法等)、赤ちゃんのお風呂の入れ方(実習)</p> <p><b>対</b>妊娠28週以降の妊婦、父親になる人、家族で希望する人</p>	2月13日(土)	母子健康センター	<p><b>時</b>9:30~12:00</p> <p><b>持</b>母子健康手帳</p> <p><b>申</b>2月8日(月)までに健康づくり課へ直接または電話。</p>



# 暮らしとこころの総合相談会

「借金・多重債務・生活・失業相談」  
「こころの相談」専門家に話してみませんか？

時 3月17日(水)14:00～18:00

場 市役所 費 無料

内 弁護士、司法書士、社会福祉士、精神保健福祉士、保健師による相談会

申 問 2月17日(水)から北本市暮らしとこころの総合相談会委託事務局(夜明けの会☎048-774-2862)へ。

※土・日曜日、祝日を除く10:00～17:00

## 予防接種のお知らせ

### ◆新小学1年生のお子さんの保護者の方へ 予防接種はお済みですか？

麻しん(はしか)・風しん混合ワクチンの2回目を幼稚園や保育園の年長の年(小学校入学前年度)の3月31日(水)までに接種してください。麻しん(はしか)と風しんをそれぞれ接種することもできます。

接種が済んでいるかどうか母子健康手帳でご確認ください。

接種の際には、母子健康手帳と予診票が必要です。



### ◆成人肺炎球菌の定期予防接種実施期限が迫っています！

対象者	①令和2年度中に、以下の各年齢になる人 65歳(昭和30年4月2日生～昭和31年4月1日生) 70歳(昭和25年4月2日生～昭和26年4月1日生) 75歳(昭和20年4月2日生～昭和21年4月1日生) 80歳(昭和15年4月2日生～昭和16年4月1日生) 85歳(昭和10年4月2日生～昭和11年4月1日生) 90歳(昭和5年4月2日生～昭和6年4月1日生) 95歳(大正14年4月2日生～大正15年4月1日生) 100歳(大正9年4月2日生～大正10年4月1日生)  ②60～64歳で、心臓、腎臓、呼吸器、免疫機能で身体障害者手帳1級の人 ※ただし、①・②ともに、 <u>今までに肺炎球菌予防接種を受けたことがある人は対象となりません。</u>	
費用	2,500円	
接種場所	市と契約を結んでいる医療機関 (健康づくり課保健予防担当へお問い合わせまたは市ホームページをご確認ください)	
接種期限	<b>3月31日(水)まで</b> ※①の人は、4月1日以降は対象となりません。	
その他	接種の際は、事前に医療機関へ予約が必要となります。	

問 健康づくり課保健予防担当 (☎594-5544)

## 子育て中の親子のふれあいの場 ～地域子育て支援拠点～

市内5か所に「地域子育て支援拠点」を開設しています。  
友達と遊びたい時、ちょっぴり子育てに悩んだ時など、  
気軽にご利用ください。



### 北本市子育て支援センター



#### 講習会「ルーシーダットン講座(タイ古式エクササイズ)」

- 時 2月25日(木)10:30～11:30(開場10:15～)  
講 ルーシーダットンインストラクター 星野里香さん  
対 市内在住の0歳～就学前までのお子さんと保護者  
定 10組(先着順) 持 飲み物  
申 2月12日(金)9:30～電話または直接。

#### 音遊びの日 時 2月24日(水)11:15～11:30

#### 2月の年齢別ひろば 10:30～11:30

- ・くじらぺんぎんひろば 第1水曜日  
(平成31年4月1日以前の生まれ)
- ・めだかひろば 第2水曜日  
(平成31年4月2日～令和2年4月1日生まれ)
- ・ねんねひろば 第3水曜日  
(令和2年4月2日以降生まれ)

#### 手作りおもちゃ 時 3月11日(木)10:30～11:30(開場10:15)

- 講 支援センタースタッフ 持 飲み物  
対 定 0歳～就学前までのお子さんと保護者7組(先着順)  
申 2月22日(月)9:30～電話または直接。

#### 手形 時 3月1日(月)10:00～12:00/13:00～15:00

#### ひなまつり 時 3月2日(火)11:30～11:45

#### お誕生日会 時 3月4日(木)10:00～12:00/13:00～15:00

### Coccoひろば



※2月1日(月)～6日(土)まで休止します。

#### 子育て応援講座「言葉はまほう」

- 時 2月25日(木)11:00～11:45(受付10:45～)  
対 定 未就園児のお子さんとその保護者5組 費 無料  
講 瀧澤菜穂子さん(保育士・埼玉県家庭教育アドバイザー)  
申 2月8日(月)～16日(火)に電話または直接。応募者多数  
の場合は抽選。抽選結果は17日(水)までに電話で連絡。

#### 2月のひろば企画 定 午前・午後とも5組10人程度

- ・わいわいデー 16日(火)「毛糸で作るおもちゃ」11:00頃
- ・すくすくデー 18日(木)・20日(土)  
手形をとってカードを作ります。身長・体重も測れます。  
午前は11:30、午後は14:30までにお越しください
- ・ひろばデビューの日 9日(火)  
スタッフが初めての参加をサポートします。

### 北本市北本駅子育て支援センター



#### 2月ひろば ～ひな祭り製作～

- ・ねんねひろば(0歳のお子さんと保護者)  
第2火曜日11:00～11:30
- ・よちよちひろば(1歳のお子さんと保護者)  
第3火曜日11:00～11:30
- ・てくてくひろば(2歳以上のお子さんと保護者)  
第4火曜日11:00～11:30

#### 2月育児講座「子どもの病気・予防と看護」

- 時 2月18日(木)10:30～11:30(開場10:15)  
講 小児救急看護認定看護師 川村順子さん  
対 定 市内在住の0歳～就学前のお子さんと保護者10組  
申 2月8日(月)～15日(月)に電話または直接。応募者多  
数の場合抽選。当選者のみ16日(火)に電話で連絡。

#### 3月育児講座「離乳食から卒乳まで」

- 時 3月12日(金)10:30～11:30(開場10:15)  
講 管理栄養士 岩崎澄世さん 持 母子手帳  
対 定 市内在住の0歳～就学前のお子さんと保護者10組  
申 3月1日(月)～9日(火)に電話または直接。応募者多  
数の場合抽選。当選者のみ10日(水)に電話で連絡。

#### 誕生会「大きくなったね」

- 時 2月26日(金)11:00～11:30(2月生まれのお友達は手形  
または足形を取るので10:30までに来てね)

### 中丸保育園子育て支援センター



#### おしたくボード作り 時 2月26日(金)10:30～(受付10:00～)

- 内 ホワイトボードとマグネットシートでオリジナルのお  
したくボードを作ります。就園、就学準備にぴったり。  
対 定 就学前までのお子さんとその保護者7組 費 200円

#### Coccoひろば

☎592-4039・FAX 593-2035

- 時 火、木、土曜日10:00～12:00、13:00～15:00 場 コープみらいコー  
プ北本店3階 対 0歳～就学前のお子さん<sup>と</sup>保護者、妊婦さんと  
そのご家族 申 問 2月6日(土)までは電話のみ。2月8日(月)  
以降は電話または窓口。

#### 中丸保育園子育て支援センター ☎592-5615・FAX 592-9386

- 時 月～金曜日10:00～15:00(祝日を除く) 場 中丸保育園内  
対 0歳～就学前のお子さん<sup>と</sup>保護者、妊娠中の人

#### 北本市子育て支援センター ☎590-7676・FAX 590-7677

- 時 月～金曜日9:30～15:30(祝日を除く) 場 東保育所隣接  
対 0歳～就学前のお子さん<sup>と</sup>保護者、妊娠中の人

#### 北本市北本駅子育て支援センター ☎592-9961・FAX 501-2766

- 時 月～金曜日9:00～17:00(祝日を除く) 場 北本駅西口ビル2階  
対 0歳～就学前のお子さん<sup>と</sup>保護者、妊娠中の人

#### 児童館

☎598-7643・FAX 598-4786

- 時 月～金曜日9:00～17:00(祝日を除く) 場 児童館2階(乳幼児室)  
対 0歳～就学前のお子さん<sup>と</sup>保護者、妊娠中の人

## 児童館の催し

問 児童館 (☎598-7643)

北本市立児童館

検索

QRコード  
をチェック



イベント	対象・定員	日時	内容
開始30分前より参加券配布			
お誕生会	2月生まれの0歳～3歳とその保護者7組(先着順)	2月15日(月)10:30～11:00	ハートのフォトブースでの記念撮影と手形をとって、お子さんの成長をお祝いしましょう
ママの輪	0歳の乳児とその保護者8組(先着順)	2月10日(水)10:00～10:45	ふれあい遊びや、おしゃべりを楽しみましょう はじめての人もお待ちしております
つくってみよう (20分程度の簡単な工作)	全来館者12人(先着順)	2月13日(土)15:30～16:30	「パットクジャク」を作ります
申込み不要			
けん玉クラブ(希望者は検定実施)	6歳以上7人(先着順)	2月21日(日)15:15～16:00	検定に合格して名人になろう
チャレンジ (しんぶんやりなげ)	全来館者	全日(けん玉の日除く) 15:30～17:00	自分の記録にチャレンジしよう
2月22日(月)10:00～申込受付 電話可			
栄養相談	乳幼児とその保護者4組(先着順)	3月5日(金)9:00～11:00	栄養士による栄養、食育相談
3月の予定			
3月1日(月)10:00～申込受付 電話可			
育児相談(1人30分程度)	乳幼児とその保護者3組(先着順)	3月22日(月)9:30～11:00	子育てに関する相談等、お話ししましょう
育児講座(リトミック)	乳幼児とその保護者10組(先着順)	3月16日(火)10:00～11:00	リズムに合わせてからだを動かしましょう
申込み不要			
今月の壁面製作(たんぼぼ)	乳幼児とその保護者10組(先着順)	3月3日(水)9:30～11:00	作品をつくってお家に飾りましょう
はかってみよう	乳幼児とその保護者	3月8日(月)9:00～11:00	お子さんの成長記録を残しましょう

## こども図書館の催し

問 こども図書館  
(☎598-7642・FAX598-4785)

北本市立こども図書館

検索

QRコード  
をチェック



イベント	対象・定員	日時	内容
<b>毎日の読みきかせ</b>			
これよんで	赤ちゃんから大人まで	毎日いつでも ※3月末までお休み	すきな時に、好きな本や紙芝居を職員が読みきかせします。「この本読んで!」いつでも声をかけてください。
<b>毎週のおはなし会(3月末までお休みです)</b>			
わらべうたとよみきかせ	ちいさい子向け 保護者と一緒に	毎週水曜日 対 0、1歳 10:30～ 対 2、3歳 11:30～	わらべうたや手あそび、読みきかせなどを、親子でたのしみ会
おはなし会	ひとりで聞ける子 小学生もぜひ! 保護者もどうぞ	毎週金曜日 16:00～ 毎週土曜日 14:00～	ひとりで聞ける子向けの絵本の読みきかせ、紙芝居、パペットなど

※おはなし会 各回 約30分 ※おはなし会に参加したらスタンプを押してね! スタンプ4個で北本市立こども図書館特製シールを1枚さしあげます!  
 ※毎日の読みきかせ、毎週のおはなし会も行っています。  
 ※第2土曜日と第4金曜日のおはなし会は、北本子どもの本を楽しむ会、北本市子ども文庫連絡会との協働おはなし会です。  
 ※新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、3月末までの行事・おはなし会・フロアでの読みきかせはお休みの予定です。

こども図書館の特別休館日のお知らせ	
2月22日(月)	図書館システム点検のため休館になります。当日は、図書館ホームページの利用照会・蔵書検索等も利用できません。ご迷惑をおかけしますが、ご協力をお願いします。