

健康豆知識 第127回

「歯科のセルフケアとプロフェッショナルケア (PMTC) について」

むし歯、歯周病等を予防し、口の中を健康に保つには日々のケアが大切です。その口腔ケアにはご自身で行うセルフケア、歯科医院で行うプロフェッショナルケア (PMTC) があり、これらを併せて行うことが大事です。

まず、セルフケアについてです。毎日ご自身で行う歯ブラシによる清掃が重要であることは周知の事実ですが、それだけでは歯と歯の間の隙間等、細部までの清掃は不十分であり、歯間ブラシ、デンタルフロス等の補助器具も用いることが理想的と言えます。

しかし、毎日歯磨きを行っていても、歯ブラシが届きにくい場所は誰にでもあり、そこに磨き残しが溜まるとむし歯、歯周病の原因となるプラーク、歯石の沈着が進んでしまいます。そこで自分自身で除去しきれない汚れを落とすことが PMTC の役割になります。

PMTC では、歯ブラシでは除去できない歯の表面に強固に付着した細菌の塊や、着色、歯石を専用の機器を用いて除去します。さらにフッ素配合のペースト等を用い歯の表面を研磨することで、歯の質が強化されます。さらにセルフケアでの足りなかった点、改善点も明らかにすることができるため、今後のセルフケアに役立たせることができます。

毎日歯科医院に通うことは現実的に難しいので、質の高いセルフケアを日々行うことが病気の進行予防にとても重要であることに変わりありません。

このセルフケアと定期的な PMTC を行うことが、自身の口腔内へのモチベーションの向上、健康増進にもつながると考えられます。

提供：北足立歯科医師会



桶川北本伊奈地区医師会で先月配布した「2023 医療機関ガイド」に一部誤りがありました。訂正しお詫び申し上げます。

	(伊奈町)	(桶川市)	(北本市)
誤	伊奈医院	なかた呼吸器内科クリニック	さくらこどもおとな診療所
正	伊奈病院	なかた呼吸器科内科クリニック	さくらこどもおとな診療所

休日当番医 診療時間 9:00～17:00 (時間厳守)

5月8日～6月7日

月日	医療機関名	科目	電話
5/14 (日)	北本整形外科	整 / 皮 / リハ	591-8871
	伊奈病院 (伊奈町)	内 / 外	048-721-3692
	今成医院 (伊奈町)	内	048-723-8280
5/21 (日)	きたもと脳神経外科クリニック	脳外	592-8808
	栗原クリニック (桶川市)	内 / 循 / 小	048-786-2168
	埼玉県大病院 (桶川市)	内 / 外	048-776-0022
5/28 (日)	さとうクリニック	内 / 消 / 小	590-5977
	桶川 K・N クリニック (桶川市)	麻 / 整	048-787-7715
	埼玉県大病院 (桶川市)	内 / 外	048-776-0022

月日	医療機関名	科目	電話
6/4 (日)	北本第一クリニック	内 / 胃	591-7622
	朝日内科歯科医院 (桶川市)	内 / 小 / 消	048-774-9385
	埼玉県大病院 (桶川市)	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。
- 新聞各紙で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。

ピンクリボンの会きたもと茶話会

乳がんで治療中の人、治療を経験した人、周りで見守っている人…この機会に、色々お話ししてみませんか。北里大学メディカルセンターの乳がん看護認定看護師も参加します。

時 5月21日(日) 13:30～15:30 場 文化センター
内 講話「遺伝性乳がんについて」および参加者同士の懇談
申 不要
関 茶話会実行委員会(角田) pinribbonkitamoto@gmail.com



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	日時	その他
乳児健診	内 心臓病や股関節の異常等の早期発見、運動発達の検査 対 令和5年1月生まれのお子さん	東側 5月25日(木)	保健センター 時 1日～15日生まれのおさんは13:10～13:40 16日～末日生まれのおさんは13:40～14:10 持 母子健康手帳、健康診査票、バスタオル 申 対象児以外は健康づくり課へ。 他 離乳食の調理講習は中止です。
		西側 5月26日(金)	母子健康センター 持 母子健康手帳、健康診査票、バスタオル 申 対象児以外は健康づくり課へ。 他 離乳食の調理講習は中止です。
1歳6か月児健診	内 内科健診、歯科健診等 対 令和3年10月生まれのお子さん	東側 5月15日(月)	保健センター 時 1日～15日生まれのおさんは13:10～13:40 16日～末日生まれのおさんは13:40～14:10 持 母子健康手帳、健康診査票、バスタオル、タオル 申 対象児以外は健康づくり課へ。 他 歯ブラシを使用した歯科指導は中止しています。 令和3年10月生まれのおさんの保護を対象に、こども商品券を配布します。 ※商品券のお問合せは、子育て支援課子育て支援担当(☎594-5537)へ。
		西側 5月16日(火)	母子健康センター 時 3月生まれのおさんは13:10～13:40 4月生まれのおさんは13:40～14:10 持 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 申 対象児以外は健康づくり課へ。
3歳児健診	内 内科健診、歯科健診、尿検査等 対 西側地区で令和2年3月・4月生まれのお子さん	西側 5月19日(金)	母子健康センター 時 3月生まれのおさんは13:10～13:40 4月生まれのおさんは13:40～14:10 持 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 申 対象児以外は健康づくり課へ。
9か月児育児相談	内 身長・体重測定、運動発達・離乳食の相談、育児の心配ごとの相談等 対 令和4年8月生まれのお子さん さんがいる母親または家族	東側 6月5日(月)	保健センター 時 1日～15日生まれのおさんは10:00～10:25 16日～末日生まれのおさんは10:25～10:45 持 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
		西側 6月6日(火)	母子健康センター 時 13:10～14:40 持 母子健康手帳、バスタオル 申 予約制。健康づくり課へ電話、直接またはQRコードから。
乳幼児育児相談	内 身長・体重測定、運動発達・食事の相談、育児の心配ごとの相談等 対 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	6月5日(月) (予約制)	保健センター 時 13:10～14:40 持 母子健康手帳、バスタオル 申 予約制。健康づくり課へ電話、直接またはQRコードから。
フッ素塗布	対 満1歳から小学校入学前までのむし歯のないお子さん	5月30日(火)	文化センター 時 初めてののおさんは13:20～13:50 2回目以降のおさんは13:50～14:20 費 1回あたり1,430円 持 歯ブラシ、母子健康手帳、タオル 申 当日直接会場へ。※2回目以降は6か月以上間隔をあけてください。
プレママ・プレパパセミナー	内 出産の準備(呼吸法等)、あかちゃんのお風呂の入れ方(実習) 対 妊娠28週以降の妊婦と家族で希望する人	6月10日(土) (予約制)	母子健康センター 時 9:30～12:00 定 8組(先着順) 持 母子健康手帳 申 6月2日(金)までに健康づくり課へ電話または直接。

北本市集団検(健)診の申込みが始まります。折込みの「令和5年度北本市集団検(健)診のご案内」をご覧ください。

ヘルスアップ



調理講習会

生活習慣病を予防するためのバランス食について丁寧にお伝えします。今回は栄養価の高い高野豆腐のアレンジメニューを実習します。

時 5月17日(水)10:00～13:30 場 コミュニティセンター
定 25人(先着順) 費 300円 持 エプロン、三角きん、ふきん
申 5月10日(水)までに北本市食生活改善推進員協議会(佐藤 ☎・FAX592-7763)へ電話またはFAX。