

健康豆知識 第136回

歯ブラシの選び方、交換のタイミング

歯のブラッシングは子どもから大人まで幅広く行われている毎日の習慣です。年齢によっても適した歯ブラシがあり、10代まではむし歯のリスクが高いためむし歯予防に適した歯ブラシがおすすめです。また20代から高齢者までは歯周病のリスクが上がりますので歯周病予防に最適な歯ブラシがおすすめです。

最初に10代までに適した歯ブラシの特徴を説明していきます。生え変わりの大人の歯は酸に弱く、お口を清潔にしていなくてすぐにむし歯になってしまいます。ですから奥歯までしっかりと入るサイズと持ちやすさが重要です。全体的にコンパクトなヘッドでゆるやかなカーブを描いたネック部分があり、持ち手は細くシリコン製のブラシがおすすめです。毛先の硬さは柔らかめが普通がいいです。毛先は山形状で長い毛と短い毛が混合しているとよく届きます。また生えかけの大人の歯があるとデコボコしていますので歯にしっかりと届く4列に並ぶタイプがおすすめです。

次に20代から高齢者に適した歯ブラシの特徴を説明します。20代になると歯周病菌が増え始め、成人の8割が歯周病にかかっていると言われてるので歯周病予防に適した歯ブラシの選択が大事です。特に重要なのが毛先の形態です。細く、弾力性があるタイプだと歯周ポケットという歯と歯ぐきの間の溝に入り込むのでプラーク(歯周病細菌の塊)を取り除くことができます。硬さは柔らかめがよく、歯ぐきのマッサージ効果も期待できます。

歯ブラシの交換のタイミングですが期間としては1か月が目安で歯ブラシの毛先が開いてきたら取り替えましょう。

提供：一般社団法人 埼玉県北足立歯科医師会



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 お子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

電話相談 **#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	医療機関名	科目	電話
2/11 (日・祝)	鈴木医院	内/小	592-1313
	埼玉県中央病院(桶川市)	内/外	048-776-0022
	鳥山こどもクリニック(伊奈町)	小	048-723-5557
2/12 (月・振)	まつざき整形リウマチクリニック	整/リウ/内	540-6463
	埼玉県中央病院(桶川市)	内/外	048-776-0022
2/18 (日)	桶川中央クリニック(桶川市)	内/小/消内	048-786-6628
	南福音診療所	内/小	591-7191
	豊田医院(桶川市)	内/小/胃/循	048-728-2377
	伊奈病院(伊奈町)	内/外	048-721-3692

月日	医療機関名	科目	電話
2/23 (金・祝)	山崎医院	小/内	591-2244
	伊奈病院(伊奈町)	内/外	048-721-3692
	しらすき眼科医院(伊奈町)	眼	048-792-0249
2/25 (日)	伊藤クリニック	胃/外/内/整/リハ/皮/泌	593-5588
	原田耳鼻咽喉科医院(桶川市)	耳	048-787-5616
3/3 (日)	埼玉県中央病院(桶川市)	内/外	048-776-0022
	よしだ整形外科内科	整/内/リハ/皮/リウ	590-5720
	おおつ消化器・呼吸器内科クリニック(伊奈町)	内/消内/呼内	048-748-5522

- 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。

新型コロナウイルスワクチン関連情報

特例臨時接種が3月末で終了

無料の令和5年秋開始接種は3月末で終了

現在、無料で実施している特例臨時接種(初回接種・令和5年秋開始接種)は3月31日(日)で終了となります。接種を希望する人は、接種券をご用意の上、お早めにご予約ください。

お手元に未使用の接種券がない人は、右記WEB申請フォームまたは北本市コロナワクチンコールセンターで接種券の発行申請をしてください。



WEB申請フォームまたは北本市コロナワクチンコールセンターで接種券の発行申請をしてください。



◀折込チラシもご覧ください

問合せ

接種券発行・予約について…北本市コロナワクチンコールセンター(☎0120-152-187)
接種全般について…健康づくり課新型コロナウイルスワクチン接種担当(☎590-7355)

麻しん・風しん混合ワクチン第2期、成人の肺炎球菌

予防接種期限が迫っています

接種期限：3月31日(日)まで ※休診日は接種できません

来年度新小学1年生の麻しん・風しん混合ワクチン第2期

☎平成29年4月2日～平成30年4月1日生まれ(来年度新小学1年生)

☎担当までお問合せまたは右のQRコードからご確認ください。

費無料

☎母子健康手帳、予診票

☎事前に直接医療機関に予約してください。

☎接種が済んでいるかどうかは母子健康手帳でご確認ください。



問合せ

健康づくり課保健予防担当(☎594-5544)

成人の肺炎球菌予防接種

☎①令和5年度中に、以下の各年齢になる人

65歳(昭和33年4月2日～昭和34年4月1日生)

70歳(昭和28年4月2日～昭和29年4月1日生)

75歳(昭和23年4月2日～昭和24年4月1日生)

80歳(昭和18年4月2日～昭和19年4月1日生)

85歳(昭和13年4月2日～昭和14年4月1日生)

90歳(昭和8年4月2日～昭和9年4月1日生)

95歳(昭和3年4月2日～昭和4年4月1日生)

100歳(大正12年4月2日～大正13年4月1日生)

②60～64歳で、心臓、腎臓、呼吸器、免疫機能が身体障害者手帳1級程度の人

※過去に23価肺炎球菌予防接種を受けたことがある人は対象外

☎担当までお問合せまたは右上のQRコードから 費2,500円

☎健康保険証 ☎事前に直接医療機関に予約してください。



～バランス食で生活習慣病を予防!～

ヘルスアップ調理講習会

時 2月21日(水) 10:00～13:30 場 勤労福祉センター

定 25人(先着順) 費 300円 持 エプロン、三角きん、ふきん

申 2月15日(木)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。