



健康豆知識 第37回

「妊娠中のお口の健康」

妊娠中のお母さんのお口が健康であることは、生まれてくる赤ちゃんにも影響することをご存知でしょうか。妊娠中は精神的、肉体的にも大変な時期ですが、今できることをしっかりと考えておきたいですね。

妊娠中は、生活習慣や体質の変化から、通常よりもむし歯や歯周病になりやすい状況となり、以下のことが起こるとされます。

- ① つわりなどの影響から磨き残しが多くなる。
- ② 食事を分けて行い、口の中が長時間酸性となり、むし歯がでやすくなる。
- ③ ホルモンバランスの変化により、妊娠性歯周病となりやすい。
- ④ だ液がネバネバとなり、細菌の活動が活発になる。

特に、妊娠期の歯周病には要注意です。歯周病の菌の影響で早産や低体重児出産などの危険性が高くなることが報告されています。さらに、むし歯の多いお母さんの子どもは、母子感染によって早くからむし歯になる危険性が高いと言われています。

赤ちゃんはお母さんのおなかに宿った時から、ものすごいスピードで成長を始めています。歯についていえば、赤ちゃんの「歯のもと」である歯胚(しはい)が作られ始めるのは、妊娠6～7週ごろといわれ、その時のお母さんの食事が赤ちゃんの健康な歯を育てます。お母さんの栄養状態が悪いと、赤ちゃんの歯が弱くなりむし歯になりやすくなります。特にカルシウムは歯の石灰化に大切です。

妊娠中でもむし歯や歯周病の治療は可能です。お母さんのお口の中を清潔にしておくことは、赤ちゃんにとって、とても大切です。歯科医師による妊娠中のお口の健康チェックと、歯のクリーニングを受けて、お母さんのお口の中を清潔にして、赤ちゃんの歯と健康を守りましょう。

提供：一般社団法人北足立歯科医師会



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 #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、048-833-7911へおかけください。

相談時間 月～土曜日 19:00～翌朝7:00まで
日曜日・祝日・年末年始 7:00～翌朝7:00まで

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

夜間の急な病気やけがに関して、相談員の看護師がアドバイスします。

電話番号 #7000番

(NTT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 18:30～22:30(毎日)

休日診療(当番医) 診療時間 9:00～17:00(時間厳守)

10月8日～11月7日

月日	医療機関名	科目	電話
10/11 (日)	山本内科医院	内	591-5025
	埼玉県中央病院(桶川市)	内・外・整	048-776-0022
	鈴木内科医院(桶川市)	内・小・皮	048-787-3000
10/12 (月・祝)	北本共済病院	内・消・胃・外・整・泌	591-7111
	埼玉県中央病院(桶川市)	内・外・整	048-776-0022
	石くぼ医院(伊奈町)	内・消内・内視鏡内	048-872-6121
10/18 (日)	林田内科医院	内・小・循・消・リハ	592-7711
	埼玉県中央病院(桶川市)	内・外・整	048-776-0022
	希望病院(伊奈町)	内・神内・循内・リハ・小・消	048-723-0855
10/25 (日)	深井小児科内科医院	小・内	591-5958
	坂部医院(桶川市)	内・小	048-771-1055
	伊奈病院(伊奈町)	内・外	048-721-3692
11/1 (日)	北本中央クリニック	内・小・循内・消・呼・血内	591-2257
	なかた呼吸器科内科クリニック(桶川市)	内・呼内	048-729-2811
	埼玉県中央病院(桶川市)	内・外・整	048-776-0022

月日	医療機関名	科目	電話
11/3 (火・祝)	安里医院	内・小	542-2629
	小林産婦人科クリニック(桶川市)	産・内・小	048-773-4135
	埼玉県中央病院(桶川市)	内・外・整	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、保険証をお持ちください。

埼玉県救急医療情報センター

☎048-824-4199 (24時間)

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24時間体制でご案内しています。

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。

ところ・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

みんなの広場



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	相談員 岡本浩之さん(精神科医) 対 市内在住の人で本人またはその家族(治療中の人はご遠慮ください)	11月11日(水) 9:30~11:00	母子健康センター	定 3人 費 無料 申 11月4日(水)までに健康づくり課保健予防・業務担当へ。
インフルエンザ予防接種	対 ①65歳以上の人②60歳以上65歳未満で心臓・じん臓・呼吸器・免疫等で身体障害者手帳1級程度の人	10月20日(火)~ 12月25日(金)	19ページの医療機関	費 1,500円※生活保護世帯の人は免除。 持 健康保険証、健康手帳 申 希望する医療機関へ直接予約。
大腸がん検診(個別)	内 便潜血反応検査(2日法) 対 40歳以上で北本市に住み票がある人※今年度集団検診を受けた人は対象外。	11月2日(月)~ 12月25日(金)	19ページの医療機関	費 40歳から69歳…600円 70歳以上…300円 申 希望する医療機関へ直接予約。
献血	対 16歳~69歳までの健康な人 ※65歳~69歳の人は60歳~64歳の間に献血したことのある人のみ。	10月18日(日) 10:00~16:00	ハイワールド	申 当日直接会場へ



母子保健事業のご案内

事業名	内容・対象者	日時	場所	その他
フッ素塗布	対 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	10月28日(水) 初めて: 13:20~13:50 2回目以降: 13:50~14:20	文化センター	費 1回あたり1,404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か月以上間隔をあげてください。
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 平成27年6月生	◎東側 10月29日(木) 13:20~14:10	保健センター	持 母子健康手帳、健康診査票 申 対象児以外は、健康づくり課保健予防・業務担当へ。
		◎西側 10月30日(金) 13:20~14:10	母子健康センター	
離乳食の調理講習	内 離乳初期食の試食および説明 対 生後4か月~6か月児のいる母親	10月29日(木) 14:00~14:30	保健センター	※乳児健診と同時開催 ※離乳食講習のみ参加は、当日直接調理室へ。
		10月30日(金) 14:00~14:30	母子健康センター	
1歳6か月児健診	内 内科健診、歯科健診等 対 平成26年3月生	◎東側 10月22日(木) 13:20~14:10	保健センター	持 母子健康手帳、健康診査票 現在使用している歯ブラシ、タオル 申 対象児以外は、健康づくり課保健予防・業務担当へ。
		◎西側 10月16日(金) 13:20~14:10	母子健康センター	
3歳児健診	内 内科健診、歯科健診、尿検査等 対 東側地区で平成24年8月・9月生	◎東側 10月19日(月) 13:20~14:10	保健センター	持 母子健康手帳、健康診査票、早朝尿、目と耳のアンケート 申 対象児以外は、健康づくり課保健予防・業務担当へ。
乳幼児育児相談	内 身体の発育など心配ごとの相談 対 0歳~3歳未満の子どものいる母親または家族で希望する人	11月10日(火) 13:30~14:30	母子健康センター	持 母子健康手帳
9か月児育児相談	内 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 対 平成27年1月生の乳児のいる母親または家族	◎東側 11月9日(月) 10:00~10:45	保健センター	持 母子健康手帳、9か月または10か月児健康相談票
		◎西側 11月10日(火) 10:00~10:45	母子健康センター	
マタニティセミナー(前期)	内 妊娠中の栄養、赤ちゃんの保育について、歯の健康づくり 対 妊娠27週までの妊婦や家族で希望する人	10月20日(火) 10:00~15:00	保健センター	持 母子健康手帳 申 10月15日(木)までに健康づくり課保健予防・業務担当へ直接または電話にてお申し込みください。

大腸がん検診(個別)・インフルエンザ予防接種 実施医療機関

医療機関名	電話番号	大腸がん	インフルエンザ
青木クリニック	592-1033	○	○
安里医院	542-2629	○	○
天地クリニック	593-1762	○	○
伊藤クリニック	593-5588	○	○
いなぎentクリニック	593-4567		○
大久保医院	591-8171	○	○
大友外科整形外科	591-7000		○
北里大学 メディカルセンター	593-1212		○
北本整形外科	591-8871		○
北本共済病院	591-7111	○	○
北本共立診療所	592-1641	○	
北本心ノ診療所	598-7573		○
北本第一クリニック	591-7622	○	○
北本中央クリニック	591-2257	○	○
きたもと脳神経外科 クリニック	592-8808		○
さくらこどもとおとな 診療所	591-2088	○	○
さとうクリニック	590-5977	○	○

医療機関名	電話番号	大腸がん	インフルエンザ
鈴木医院	592-1313	○	○
桃泉園北本病院	543-1011		○
遠井医院	591-2109	○	○
楢原医院	542-6582	○	○
林田内科医院	592-7711	○	○
ひらお内科クリニック	592-8861	○	○
深井小児科内科医院	591-5958	○	○
藤倉医院	592-3045	○	○
ニツ家整形外科	590-3344	○	○
本藤整形外科	592-7667	○	○
まつざき整形リウマチ クリニック	540-6463	○	○
南福音診療所	591-7191	○	○
山崎医院	591-2244	○	○
山田医院	593-0353	○	○
山本内科医院	591-5025	○	○
吉田医院	591-2200	○	○
よしだ整形外科内科	590-5720		○

※事前に予約が必要です。予防接種については市外の医療機関でも接種ができますので、詳細は健康づくり課にお問い合わせください。

ベビーマッサージ講習会

～大好きなわが子との時間をもっと楽しく、もっとリラックス♪～

時 10月13日(火)10:30～12:00

場 中丸保育園子育て支援センター

内 「なでさすり」の大切さを学びながら親子のスキンシップを楽しめます。親子でたくさん遊んでリフレッシュしましょう！

講 ベビーボンディングスペシャリスト 佐々木圭子氏

対 0歳児とママ・パパの参加も大歓迎です！大人もたくさん体を動かします。動きやすい服装でお願いします。

定 25組(申込順)

持 バスタオル・抱っこひも・オイル(家で使っているものがあれば)・オムツや飲み物(ママ用・お子さん用)

費 無料

申 問 中丸保育園子育て支援センター(☎592-5615)に電話でお申し込みください。定員となり次第締め切ります。※ベビーマッサージを毎月開催しています。詳しくは市ホームページから当センターの通信をご覧ください。直接お問い合わせください。

つどいの広場事業講習会

「親子で参加できるワークショップ」

～世界の言葉で楽しもう～

時 10月30日(金)10:30～11:30(10:15開場)

場 北本市子育て支援センター

内 たくさんの国の言葉を使って遊んでみましょう

講 ヒッポファミリークラブ研究員 長井敦子先生

対 定 0歳児～就学前のお子さんと保護者15組(申込順)

申 問 10月13日(火)9:30から北本市子育て支援センター(☎590-7676)へ電話または窓口でお申し込みください。

大事な乳歯を守るには

大事な乳歯を守るためにできることは…? 親子で学びましょう

時 10月22日(木)10:30～11:15(10:15開場)

場 北本市北本駅子育て支援センター

対 定 市内在住の1歳6か月未満のお子さんと保護者10組

講 北足立口腔保健センター職員

申 問 10月15日(木)10:00から北本市北本駅子育て支援センター(☎592-9961)へ電話でお申し込みください。16日(金)以降は北本市北本駅子育て支援センター窓口でも受け付けます。定員となり次第締め切ります。

児童館の催し

- 児童館まつり 時11月1日(日) 問児童館(☎598-7643)
- 育児講座
「ベビーマッサージ」 時10月21日(水)10:30~11:30 場会議室
定申先着10人(要予約・電話予約可。10月1日(木)より受付開始)
- 0・1・2・3歳児なら申込み不要で、誰でも参加できます
「親子であそび(楽器あそび)」 時10月9日(金)10:30~10:45
「はかってみよう(体重・身長)」 時10月23日(金)10:30~11:30
- 児童館事業
「みんなあつまれ」 時10月10日(土)14:00~14:30
対定小学生先着20人(申込み不要)
「つくってみよう」 時10月24日(土)14:00~15:00
対定4歳児以上予約制15人 申10月12日(月・祝)より窓口へ直接
- 育児相談
時10月5日(月)・26日(月)9:00~11:00
内家庭児童相談員による子育て相談 場乳幼児室および相談室
申申込み不要、1人あたり30分程度
- 栄養相談
時10月22日(木)9:00~11:00 内栄養士による栄養、食育相談
場乳幼児室および相談室 定申先着4人(要予約・電話予約可。
10月13日(火)より受付開始)
- けん玉クラブ
時10月18日(日)14:00~15:00 対定6歳以上先着10人
内日本けん玉協会三段2級指導員田中敏彦氏による技術指導
場3階体育遊戯室 申当日、直接お越しください。
- ファミリー・サポート・センター講演会「環境アドバイザーの掃除術」
時10月29日(木)10:30~11:30 場会議室
定申先着15人(要予約・電話予約可。10月1日(木)より受付開始)
対会員、興味のある人 講西川裕美氏
- 出張ひろば
時11月6日(金)11:00~12:00 場南部公民館
内ファミリー・サポート・センターについて
対0歳~3歳のお子さんと保護者
定申先着10組(要予約・電話予約可。10月19日(月)より受付開始)

こども図書館の催し

- 問こども図書館(☎598-7642)
- すべての会が約30分です。お気軽にご参加ください。
- 《10月のおはなし会》~ちいさいあき~
時10月11日(日)15:00~
内紙芝居、絵本の読みきかせ、てあそび、かんたんな工作など
対0歳~大人
- 《小学生のためのおはなし会》
時10月25日(日)15:00~
内素話を中心に、絵本の読みきかせ、てあそびなど
対小学生~大人
- 《えいごのうたとピクチャーカード》
時10月27日(火)11:30~
対0歳~3歳
- 《定期的なおはなし会》
・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
時毎週水曜日
対0・1歳...10:30~、2・3歳...11:30~
・おはなし会
ひとりで聞ける 大きい子向け
保護者もどうぞ
小学生もぜひ来てください!!
時毎週金曜日16:00~、
毎週土曜日14:00~
対ひとりで聞ける子



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。おしゃべりをしたい時、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。

北本市児童館

※児童館で地域子育て支援拠点事業を実施しています。

問合せ ☎598-7643

- 時 月~金曜日 9:00~17:00
- 対 0歳~就学前のお子さんと保護者、妊娠中の人
- 場 児童館2階(乳幼児室)

中丸保育園子育て支援センター

問合せ ☎592-5615

- 時 月~金曜日 10:00~15:00
- 対 0歳~就学前のお子さんと保護者、妊娠中の人
- 場 中丸保育園内

北本市北本駅子育て支援センター

問合せ ☎592-9961

- 時 月~金曜日10:00~16:00
- 対 0歳~就学前のお子さんと保護者、妊娠中の人
- 場 北本駅西口ビル2階
北本市北本駅子育て支援センター

・年齢別ひろば「よちよちさん集まれ~!!」

- 時 10月8日(木)10:45~11:15
- 対 歩き始めたお子さん
- ※ひろばは通常どおり開所します。

Coccoひろば

問合せ ☎592-4039

- 時 火、木、土曜日 10:00~15:00
- 対 0歳~就学前のお子さんと保護者、妊娠中の人と配偶者
- 場 コープみらいコープ北本店3階

・わいわいデー

- 時 10月13日(火)10:00~13:00 1歳児親子
12:00~15:00 2・3歳児親子

北本市子育て支援センター

問合せ ☎590-7676

- 時 月~金曜日 9:30~15:30 対 0歳~就学前のお子さんと保護者、妊娠中の人
- 場 北本市子育て支援センター

出張くじらひろば 開催!

- 時 10月21日(水)10:30~11:30(10:15開場)
- 場 埼玉県中央広域消防本部 北本消防署
- 内 消防署見学(消防自動車に乗ることもできます) 対 H25.4.1以前生まれの2歳児以上のお子さんと保護者
- 定 15組(申込順)
- 申 問10月8日(木)9:30から北本市育

て支援センター(☎590-7676)へ電話または窓口でお申し込みください。

~10月のひろば開催日~

- めだかひろば7日(水)
(H26.4.2~H27.4.1生)
- ぺんぎんひろば14日(水)
(H25.4.2~H26.4.1生)
- ※出張くじらひろば21日(水)
(H25.4.1以前の生まれ)
- ねんねこひろば28日(水)
(H27.4.2以降の生まれ)

こころの健康講座

時 10月31日(土)13:30~16:15

場 文化センター

テーマ こころと眠りのふかーい関係
～ストレス社会を生き抜くための快眠術と
こころのケア～



眠りとこころの健康には深い関係があります。快眠体操や睡眠スケジュール法など、質のよい睡眠をとるための具体例を挙げながら講演いただきます。

講 岡島義氏 早稲田大学人間科学学術院(助教)
睡眠総合ケアクリニック代々木(臨床心理士)

定 150人(先着順)

申 問 10月23日(金)までに健康づくり課保健予防・業務担当(☎594-5544)へ電話で。

ピンクリボンフェス inきたもと2015

今年も乳がん啓発イベントを開催します！
がんに対する正しい知識を身につけましょう。

時 10月11日(日)12:30開場、13:30開始

場 文化センター

費 入場無料

内 講演「生命の授業」くまがやピンクリボンの会
フラッシュ(出演 フラ・キエレ)
ゆるきゃら抽選会、ピンクリボングッズ販売ほか

問 ピンクリボンの会きたもと
(草野☎090-8805-2288)

後 援 北本市

ヘルスアップ調理講習会

お米を使ったバランス食をつくります！

時 10月21日(水)10:00~13:00

場 中丸公民館

定 25人 費 300円(保険料等)

持 エプロン、三角巾、ふきん

申 問 10月16日(金)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で
お申し込みください。



ココロもカラダも 美しく保つための自分ケア

～女性のための健康講座～

家事、育児、仕事…女性としてのさまざまな役割から
少し離れ、ご自身のケアについて考えてみませんか。
健康的でキラリとした毎を送るコツが学べます！

日程	内容	講師
10月28日(水) 10:00~12:00 (第1回)	講話 「あなたの体内年齢は？」 ・健診結果の見方 座談「カラダの中からキレイになろう」 ・健康的な間食の摂り方、 おやつを試食	保健師 管理栄養士
11月6日(金) 10:00~12:00 (第2回)	講話 「健康づくりについて考 えよう」 ・食事と運動の効果 ・健康長寿サポーター養成講座 体験「リラクゼーション ハンドマッサージ」 ・ココロの健康づくり	保健師 管理栄養士 ハンドマッ サージ講師

※2日間1コースです。両日参加が難しい人は、お申し出ください。

場 文化センター

対 およそ18~50歳までの市内在住の女性。小さなお子さんがいる場合、別室にて無料保育を行います(要予約)。

定 50人(先着順) 費 無料

申 問 健康づくり課保健予防・業務担当(☎594-5544)へ直接または電話でお申し込みください。定員になり次第締め切ります。

病後児保育の登録受付を 土曜日一日限定で行います

時 10月24日(土)9:30~11:00

場 東保育所

定 15人

持 母子手帳、印鑑、病後児保育事業
利用登録届出書(市ホームページから
ダウンロードできます)

申 問 登録受付は予約制です。

事前に東保育所
(☎590-1100)へ電話で
お申し込みください。

