



健康豆知識 第61回

歯周病について

かつて、「リンゴをかじると血が出ませんか」というフレーズがテレビから流れていました。リンゴはともかく、歯茎から血が出るのは、歯周病の初期症状のひとつです。さらに重症になると、うみが出たり、歯茎が腫れることもあります。

歯周病のメカニズムとしては以下のようなものが考えられています。歯の表面には白い細菌のカタマリ(プラークあるいは歯垢といいます)が付いてきます。これは、食べカス(食渣と言います)ではないので、食べなくても付いてきます。細菌のカタマリが付いた状態がしばらく続くと歯茎が腫れてきます。これを修飾する因子として、タバコ、糖尿病と並んで、歯肉の乾燥があります。歯肉が乾燥すると、炎症を起こしやすくなるといわれています。口を開けたままで(口唇閉鎖不全)、口で息をする(口呼吸)習慣があると、前歯の歯茎が腫れやすくなります。

治療としては、細菌のカタマリを除去することが中心になります。除去する方法としては、患者さん自身で行う口腔清掃(はみがきなど)、そして、歯科医院で行う口腔清掃(歯石取りなど)があり、両者が車の両輪となって治療を進めていきます。そして、この状態を維持するために定期的に歯科医院に通ってチェック、クリーニングをしていきます。

歯周病はギネスブックによれば世界で最も罹患者数の多い病気だそうで、日本人もよく調べれば、多くの人がかかっています。ただ、前述のとおり、治療のノウハウはかなり単純です。気になる方は是非、お近くの歯科医院でご相談ください。

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 **#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 ~~月・土曜日 19:00~翌朝7:00~~  
~~日曜日・祝日・年末年始 7:00~翌朝7:00~~

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輪番で対応しますので、診療日によっては市外の医療機関が当番医となります

その他 健康保険証をお持ちください。

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 **#7119番、#7000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 ~~月~土曜日 18:30~22:30~~  
~~日曜日・祝日・年末年始 9:00~22:30~~

24時間  
365日

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

掲示板

まちの話

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
10/8 (日)	青木クリニック	内・循・呼・小	592-1033
	蔵田医院(桶川市)	内	048-771-1446
	伊奈病院(伊奈町)	内・外	048-721-3692
10/9 (月・祝)	北本心ノ診療所	心内・精	598-7573
	桶川駅前こどもクリニック(桶川市)	小	048-789-3222
	埼玉県中央病院(桶川市)	内・外	048-776-0022
10/15 (日)	ニッ家整形外科	整・リハ・リウ・内	590-3344
	ベニバナ眼科クリニック(桶川市)	眼	048-787-2955
	埼玉県中央病院(桶川市)	内・外	048-776-0022
10/22 (日)	よしだ整形外科内科	整・内・リハ・皮・リウ	590-5720
	桶川西口クリニック(桶川市)	内・外・小	048-789-5777
	伊奈病院(伊奈町)	内・外	048-721-3692
10/29 (日)	山本内科医院	内	591-5025
	小島医院(桶川市)	内・小	048-771-1212
	埼玉県中央病院(桶川市)	内・外	048-776-0022

月日	医療機関名	科目	電話
11/3 (金・祝)	北本整形外科	整・皮・リハ	591-8871
	上日出谷榎原整形外科(桶川市)	整・リハ	048-789-2200
	伊奈病院(伊奈町)	内・外	048-721-3692
11/5 (日)	さとうクリニック	内・消・小	590-5977
	桶川みらいクリニック(桶川市)	内・皮	048-789-0030
	埼玉県中央病院(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

## 保健事業のご案内



事業名	内容・対象者	日時	場所	その他
献血	<b>対</b> 16歳～69歳の健康な人 ※65歳～69歳の方は60歳～64歳の間に献血したことがある人のみ	10月10日(火) 9:30～11:00	北本市役所	<b>申</b> 当日直接会場へ
こころの相談	相談員 岡本浩之さん(精神科医) <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)	11月8日(水) 9:30～11:00	母子健康センター	<b>定</b> 3人 <b>費</b> 無料 <b>申</b> 11月1日(水)までに健康づくり課へ。
インフルエンザ予防接種	<b>対</b> 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(金)～平成30年1月31日(水) ※医療機関休診日にご注意ください。	下表の医療機関	<b>費</b> 1,500円※生活保護世帯の人は免除。 <b>持</b> 健康保険証、健康手帳 <b>申</b> 希望する医療機関へ直接予約。
大腸がん検診(個別)	<b>内</b> 便潜血反応検査(2日法) <b>対</b> 40歳以上で北本市に住民票がある人※今年度集団検診、個別検診(6月～9月)を受けた人は対象外。	11月1日(水)～12月25日(月)		<b>費</b> 40歳から69歳…600円 70歳以上…300円 <b>申</b> 希望する医療機関へ直接予約。

### ■ インフルエンザ予防接種、大腸がん検診(個別) 実施医療機関一覧 ■

医療機関名	電話番号	インフルエンザ	大腸がん	医療機関名	電話番号	インフルエンザ	大腸がん
青木クリニック	592-1033	○	○	鈴木医院	592-1313	○	○
安里医院	542-2629	○	○	桃泉園北本病院	543-1011	○	○
天地クリニック	593-1762	○	○	遠井医院	591-2109	○	○
伊藤クリニック	593-5588	○	○	榎原医院	542-6582	○	○
いなぎentクリニック	593-4567	○	○	林田内科医院	592-7711	○	○
大久保医院	591-8171	○	○	ひらお内科クリニック	592-8861	○	○
大友外科整形外科	591-7000	○	○	深井小児科内科医院	591-5958	○	○
北里大学メディカルセンター	593-1212	○	○	藤倉医院	592-3045	○	○
北本共済医院	591-7111	○	○	二ツ家整形外科	590-3344	○	○
北本共立診療所	592-1641	○	○	本藤整形外科	592-7667	○	○
北本心ノ診療所	598-7573	○	○	まつぎ整形リウマチクリニック	540-6463	○	○
北本整形外科	591-8871	○	○	南福音診療所	591-7191	○	○
北本第一クリニック	591-7622	○	○	山崎医院	591-2244	○	○
北本中央クリニック	591-2257	○	○	山田医院	593-0353	○	○
きたもと脳神経外科クリニック	592-8808	○	○	山本内科医院	591-5025	○	○
さくら子どもとおとな診療所	591-2088	○	○	吉田医院	591-2200	○	○
さとうクリニック	590-5977	○	○	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。

### 歯科健康診査を実施します

おいしく食べ、会話を楽しむ豊かな生活を送るために、歯や口腔内を健康に保ちましょう。

- 時** 11月8日(水)～11日(土)13:30～14:30(時間予約制)
- 場** 市役所庁舎ホール
- 内** むし歯・歯周病・歯周ポケットの診査、ブラッシング指導
- 対** 健診当日18歳以上
- 定** 各日50人(先着順)

- 費** 70歳未満：300円  
70歳以上：150円  
40歳(平成29年4月1日現在)：無料
- 申** 10月10日(火)から
- 問** 健康づくり課(☎594-5544)へ電話または直接。



## 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	<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	10月31日(火) 初めて：13:20～13:50 2回目以降：13:50～14:20	文化センター	<b>費</b> 1回あたり1,404円 <b>持</b> 歯ブラシ、母子健康手帳、タオル <b>申</b> 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。
乳児健診	<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 <b>対</b> 平成29年6月生	<b>東側</b> 10月26日(木) 13:20～14:10	保健センター	<b>持</b> 母子健康手帳、健康診査票 <b>申</b> 対象児以外は、健康づくり課へ。
		<b>西側</b> 10月27日(金) 13:20～14:10	母子健康センター	
離乳食の調理講習	<b>内</b> 離乳初期食の試食および説明 <b>対</b> 生後4か月～6か月児のいる母親	10月26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27日(金) 14:00～14:30	母子健康センター	
1歳6か月児健診	<b>内</b> 内科健診、歯科健診等 <b>対</b> 平成28年3月生	<b>東側</b> 10月16日(月) 13:20～14:10	保健センター	<b>持</b> 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 <b>申</b> 対象児以外は、健康づくり課へ。
		<b>西側</b> 10月17日(火) 13:20～14:10	母子健康センター	
3歳児健診	<b>内</b> 内科健診、歯科健診、尿検査等 <b>対</b> 東側地区で平成26年8月・9月生	<b>東側</b> 10月25日(水) 13:20～14:10	保健センター	<b>持</b> 母子健康手帳、健康診査票、早朝尿、目と耳のアンケート <b>申</b> 対象児以外は、健康づくり課へ。
乳幼児育児相談	<b>内</b> 身体の発育など心配ごとの相談 <b>対</b> 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7日(火) 13:30～14:30	母子健康センター	<b>持</b> 母子健康手帳
9か月児育児相談	<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 <b>対</b> 平成29年1月生の乳児のいる母親または家族	<b>東側</b> 11月6日(月) 10:00～10:45	保健センター	<b>持</b> 母子健康手帳 9か月または10か月児健康相談票
		<b>西側</b> 11月7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)	<b>内</b> 妊娠中の栄養、赤ちゃんの保育について、歯の健康づくり <b>対</b> 妊娠27週までの妊婦や家族で希望する人	10月19日(木) 10:00～15:00	保健センター	<b>費</b> 300円(食材費) <b>持</b> 母子健康手帳 <b>申</b> 10月13日(金)までに健康づくり課へ直接または電話。

### 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** 10月18日(水)14:00～18:00 **場** 文化センター **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 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)  
※土・日曜日、祝日を除く10:00～17:00

### 病後児保育の登録を土曜日に行います

- 時** 10月28日(土)9:00～12:00
- 場** 東保育所 **定** 15人
- 持** 母子健康手帳、印鑑、病児・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可)
- 申** 10月6日(金)から電話で予約
- 問** 東保育所 ☎590-1100  
※日曜日、祝日を除く8:30～17:00



### ヘルスアップ調理講習会

お米を中心としたメニューをご紹介します。

- 時** 10月27日(金)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20日(金)までに北本市食生活改善推進員協議会(佐藤 ☎・FAX592-7763)へ。

### ピンクリボンフェス in きたもと 2017

乳がんの知識を広め、検診の受診を促進するため、今年も乳がん啓発イベントを開催します！

- 時** 10月21日(土)12:15開場、13:15開始 **費** 入場無料
- 場** 市役所庁舎ホール
- 内** 講演 埼玉県立がんセンター  
乳腺外科 医師
- ・パネルディスカッション
- ・フラッシュ  
(出演 フラ・キエ乳がんサバイバーチーム)
- ・おたのしみ抽選会
- ・ピンクリボンマルシェ(12:15～)
- 問** ピンクリボンの会きたもと(草野 ☎090-8805-2288)



## 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。



## 北本市子育て支援センター

## 講習会「マジックショー」

～マジックショーを見たりみんなで遊びましょう～

時 10月26日(木)10:30～11:30(10:15開場)

講 北本奇術愛好会 鈴木容子さん・松原誠二さん

対 市内在住の1歳～就学前のお子さんと保護者

定 15組 申 10月10日(火)9:30から電話または窓口。

## 消防署見学

～見学のあとは消防車に乗って写真が撮れるよ!～

時 10月12日(木)10:30～11:30(10:15集合)

対 2歳以上で就学前までのお子さんと保護者

定 10組(申込順)

申 9月28日(木)9:30から電話または窓口。

## 企画「ハロウィン」

～ハロウィン気分を味わおう～ 仮装してきてもいいよ☆センターにある衣装をつけ写真を撮ることができます♪

時 10月31日(火)9:30～15:30(通常開所時間に開催)

対 0歳～就学前のお子さんと保護者

## 10月のひろば 10:30～11:30

- ・くじら・ぺんぎんひろば 第1水曜日  
(平成28年4月1日以前の生まれ)
- ・めだかひろば 第2水曜日  
(平成28年4月2日～平成29年4月1日生まれ)
- ・ねんねこひろば 第3水曜日  
(平成29年4月2日以降の生まれ)

## 中丸保育園子育て支援センター

## ①講習会・ベビーマッサージ

時 10月10日(火)10:30から(10:00受付)

講 ベビーボンディングケアインストラクター  
佐々木圭子さん

定 28組 費 無料

持 バスタオル、オイル、飲み物、はさみ、両面テープ

内 紙コップのジャックオーランタンも作ります。

## ②講習会・食育講座(おなか元気教室)

時 10月16日(月)10:30から(10:00受付)

講 埼玉ヤクルト販売(株)森祐子さん

定 20組 費 無料

持 飲み物

申 ①②とも、中丸保育園子育て支援センターへ電話。定員となり次第締め切り。

## 北本市北本駅子育て支援センター

## 寝相アート

時 10月19日(木)10:30～11:30

対 0歳児～1歳未満のお子さんと保護者12組

申 10月10日(火)～13日(金)10:00～17:00に電話

または窓口。応募多数の場合は抽選。

当選者のみ10月16日(月)に電話。

## 講習会「抱っこで踊ろう♪ベビードダンス」

～赤ちゃんを抱っこして踊る産後のエクササイズです～

時 10月26日(木)10:30～11:30(開場10:15)

講 橋本のりこさん(ベビードダンスインストラクター)

対 市内在住の生後4か月(首がすわっている子)～1歳前後のお子さんと保護者12組

持 抱っこひも、体温計

申 10月16日(月)～19日(木)10:00～17:00に電話

または窓口。応募多数の場合は抽選。

当選者のみ10月20日(金)に電話。

## Coccoひろば

## 親子で工作「きんぎょちゃんを作ろう」

時 10月31日(火)10:30～11:30(10:15受付)

講 手づくり絵本サークル「ポエム」 費 無料

対 定 未就園児親子12組(要申込み・先着)

申 10月10日(火)10:00から電話または窓口。

- ・わいわいデー：第2火曜日11:00～12:00  
(集団遊び)月齢問わず親子で参加できます。10月は「小麦粉ねんどあそび」です。

- ・ばぶばぶデー：第1木曜日(赤ちゃんの日)

- ・すくすくデー：第2木曜日・第3土曜日10:00～14:45  
お子さんの成長の記録として手形(足形)を押し  
てカードを作ります。身長・体重も測れます。

## Coccoひろば

☎592-4039

時 火、木、土曜日10:00～15:00 場 コープみらいコープ北本店3階

対 0歳～就学前のお子さんと保護者、妊娠中の人と配偶者

## 中丸保育園子育て支援センター

☎592-5615

時 月～金曜日10:00～15:00(祝日を除く) 場 中丸保育園内

対 0歳～就学前のお子さんと保護者、妊娠中の人

## 北本市子育て支援センター

☎590-7676

時 月～金曜日9:30～15:30(祝日を除く) 場 東保育所隣接

対 0歳～就学前のお子さんと保護者、妊娠中の人

## 北本市北本駅子育て支援センター

☎592-9961

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～就学前のお子さんと保護者、妊娠中の人

## 北本市児童館

☎598-7643

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～就学前のお子さんと保護者、妊娠中の人

## 児童館の催し

問 児童館 (☎598-7643)  
※詳細は児童館のホームページをご覧ください。



イベント	対象・定員	日時	場所	申込み
ハイハイひろば	0歳児と保護者10組(先着順)	10月12日(木)	集会室・会議室	当日10:00～受付で参加券配布
よちよちひろば	1歳児と保護者10組(先着順)	10月19日(木)		
とことこひろば	2・3歳児と保護者10組(先着順)	10月26日(木)		
お誕生会	10月生まれの0～3歳児と保護者10組(先着順)	10月17日(火)11:00～11:15	乳幼児室	
はかってみよう	乳幼児と保護者	10月16日(月)9:00～10:25 12:00～13:30	乳幼児室	申込み不要
今月の壁面製作		10月10日(火)10:45～11:30		
チャレンジ(ボールボーイゲーム)	小学生	月・火・木・土15:00～17:00	体育遊戯室	申込み不要
	4歳児～6歳児(未就学児)	土15:00～17:00		
つくってみよう(20分程度の簡単な工作)	4歳児～小学生15人(先着順)	10月14日(土)15:00～16:00	集会室・会議室	
けん玉クラブ(希望者は検定実施)	6歳以上15人(先着順)	10月15日(日)14:30～15:30	体育遊戯室	
11月事業予定				
栄養相談	乳幼児と保護者4組(先着順)	11月10日(金)9:00～11:00	乳幼児室・相談室	11月1日(水)10:00～受付電話可
育児講座(シェイプアップヨガ)	市内在住の乳幼児と保護者10組(先着順)	11月15日(水)10:30～11:30	集会室・会議室	

※児童館まつり 10月29日(日)9:30～16:00 今年もたのしいこと、たくさんやります!!

## こども図書館の催し

問 こども図書館 (☎598-7642)  
※各回約30分です。



イベント	対象・定員	日時	内容
毎日の読みきかせ			
これよんで	赤ちゃん～大人	毎日いつでも	「この本 読んで!」いつでも声をかけてください。すきな時に、すきな本を職員が読みきかせします。
毎月のおはなし会			
小学生のためのおはなし会	小学生～大人	11月5日(日)15:00～	昔ばなしや絵本の読みきかせなどを楽しむ会
10月のおはなし会 ～芸術 げいじゅつ～	赤ちゃん～大人	10月15日(日)15:00～	絵本の読みきかせ、紙芝居、かんたんな工作など
えいごのうたとピクチャーカード	0歳～3歳	10月24日(火)11:30～	えいごのうたや絵カードで楽しくすごしましょう!
毎週のおはなし会			
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	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、親子でたのしむ会
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

※おはなし会に参加したらスタンプを押してね! スタンプ4個でこども図書館特製シールを1枚プレゼント!