

## 休日急患当番医

- 救急患者に限ります。■当番時間:午前9時～午後5時
- 往診は原則としてしません。●電話相談は受け付けません。
- 都合により医療機関が変更になる場合があります。  
詳しくは、【所沢市医師会】ホームページをご覧ください。  
<http://www.tokorozawa.saitama.med.or.jp/>

診療日	医療機関名	診療科目	所在地	電話番号
6月5日(日)	所沢中央病院	内	北秋津753-2	2994-1265
	青木耳鼻咽喉科 気管食道科医院	耳鼻咽喉・ 気管食道	東所沢1-10-13	2945-4321
	三浦クリニック	循・内	三ヶ島3-1394-4	2938-2887
6月12日(日)	マツバクリニック	内・外・リハ	松葉町8-7	2995-5131
	さけみ眼科	眼	狭山ヶ丘1-2994-5	2947-4382
	福元内科 クリニック	内・消	南住吉21-16	2920-1155
6月19日(日)	宮本町内科 クリニック	内・循・消・ アレ	宮本町2-26-16	2903-1088
	航空公園 クリニック	精・神・神内・ 心内	喜多町5-13 パークサイドビル2F	2928-6265
	梨子田内科 クリニック	内・小・皮	弥生町2871-36	2996-3181
6月26日(日)	おくもと クリニック	内・小・呼・ 消・リハ	西所沢1-23-3	2903-8320
	スマイル皮膚科	皮・形	西所沢1-12-3 さいとうビル4F	2939-1213
	所沢秋津診療所	内・麻	上安松1-8	2945-8899
7月3日(日)	陽だまりの丘 クリニック	脳・内・整・ 皮・泌・リハ	東狭山ヶ丘1-39-5	2935-7335
	端山胃腸科皮膚科	皮	緑町3-14-3	2928-5881
	所沢診療所	内	宮本町2-23-34	2924-0121

## 小児急患診療

市民医療センター  
上安松1224-1 ☎2992-1151

事業名	日 時 等
日曜日・休日 急患診療	▶とき：6月5日(日)、12日(日)、19日(日)、26日(日)、 7月3日(日) ▶受付時間：午前10:00～11:30、午後2:00～4:30
夜間 急患診療	▶受付時間：月～金曜日…午後7:30～10:15、 土・日曜日、祝休日…午後6:00～8:45
深夜帯 急患診療	▶実施日：毎週月・火・水・金・土曜日 ▶受付時間：小児夜間急患診療終了後～翌日午前7:00

◎小児急患診療は、乳幼児から中学生までの小児を対象に、内科的急性疾患の一次救急（初期救急）を実施しているため、緊急の場合のみご利用ください。また、薬は1日程度の処方、検査は原則として実施していません。なお、都合により休診する場合があります。

## 休日緊急歯科診療

歯科診療所あおぞら  
(保健センター内)  
上安松1224-1 ☎2995-1171

事業名	日 時 等
休日緊急 歯科診療	▶とき：6月5日(日)、12日(日)、19日(日)、26日(日)、 7月3日(日) ▶受付時間：午前9:00～11:30 ◎診療日は変更になる場合があります。

### 埼玉県小児救急電話相談

子どもの急病時に家庭での対処方法などの相談に応じます。  
電話 #8000または、☎048-833-7911  
相談時間 月～土曜日…午後7:00～11:00  
日曜日、祝休日…午前9:00～午後11:00

### 市消防本部休日夜間病院案内

☎2922-9292 (24時間)

### 埼玉県救急医療情報案内

☎048-824-4199 (24時間)



こんにちは保健師です 91

## いきいき健康づくり

### ◆マイナス1歳からのむし歯予防

妊娠中の食生活や生活習慣が、生まれてくる赤ちゃんの歯の健康に影響することがあります。生涯にわたり健康で丈夫な歯を保つためには、お母さんのおなかからむし歯の予防をスタートすることが大切です。今回は、妊娠中のお母さんと赤ちゃんのむし歯予防についてお伝えします。

#### ◆乳歯は胎児のときに作られています

乳歯は妊娠7週ごろから作られ始め、妊娠4か月ごろからは石灰化（硬い組織になること）が始まっています。丈夫な歯はバランスの良い栄養から作られます。

#### ◆赤ちゃんを1人産むと歯を1本失うってホント？

かつて妊娠すると赤ちゃんにカルシウムを取られるから歯が悪くなる、といわれていましたが、これは本当の原因ではありません。

妊娠中は、つわりや体調の変化により、口の手入れが不十分になりやすいものです。そのうえ、ホルモンの変化で歯肉炎の原因菌が増加し、歯肉が腫れたり出血しやすくなったりします。これを「妊娠性歯肉炎」といいます。

また、だ液の分泌量が減ることにより、自浄作用が低下するため、口の中が汚れやすくなります。だ液の分泌量が減ると、酸を中和することができないので、口の中が酸性のままの状態となり、むし歯ができやすくなるのです。

つわりの時期は、食生活が不規則になりがちです。酸味の強い食べ物や甘味（砂糖）のとり方にも注意が必要です。

#### ◆歯の手入れにひと工夫

妊娠中、体調の変化で歯みがきがよくできないときには、次のように工夫して口の中を清潔にしておくことが大切です。

- ▶小さな歯ブラシで歯を磨く
- ▶泡立つ歯みがき剤は使わないようにする
- ▶気分の良いときに歯を磨く
- ▶抗菌作用のあるうがい剤を使うようにする



#### ◆安定期に歯科健診を受けましょう

ふだんから定期的に歯科の健診を受けるのが理想です。受けていない人は、妊娠5か月から7か月の安定期に入ったら歯科健診を受診し、必要なら妊娠中に治療をしておきましょう。産後は授乳など育児に追われ、なかなか受診しにくいものです。

#### ◆むし歯菌はうつる？

むし歯はミュータンス連鎖球菌というむし歯菌が原因でできます。生まれただけで歯が生える前の赤ちゃんの口の中には存在しません。むし歯菌は、1歳6か月から2歳7か月ごろまでに、主に保育者であるお母さんから感染することがわかっています。赤ちゃんに口移しで食べさせることや、大人が使ったはしやスプーンで食べさせることで、感染しやすくなります。



ただし、赤ちゃんの健やかな成長のためには、スキンシップは大切です。あまり神経質になりすぎず、お母さんをはじめ、家族全員が「むし歯を治療する」「歯磨きをていねいに行く」など、口の中をきれいにすることを心がけましょう。

(協力：所沢市歯科医師会)

◎5月から母親学級歯科コースを開始しました。歯科健診・ブラッシング指導などを行っています。詳細は、健康カレンダーおよび広報ところざわ15ページをご覧ください。

保健センターでは、歯科健康教室や歯に関する健康相談を行っています。お気軽にご相談ください。

問い合わせ 保健センター☎2991-1811 ☎2995-1178

### 編集後記

▶環境が変わると「これまで」との違いを痛感しませんか？私は同時に「人のやさしさ」も実感しています。特に今、世間では必要なときではないでしょうか！やさしさの力を信じたい。(🏀)

▶新しい環境にもだいたい慣れてきた今日このごろ。みなさんに助けをいただきながら、また私のお迎えを待ちわびている天使たちにパワーをもらいながら、よりいっそう仕事に育児に励みたいと思います！(🍷)



「代理の者が現金を受け取りに行くので、渡して」は、オレオレ詐欺です。

所沢警察署

☎2996-0110