

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3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
	所沢慈光病院	心内・精	北中1-228	2922-2990
	所沢内科クリニック	胃・内	東町22-3	2922-2210
6月10日(日)	米島医院	内・小	山口1181-6	2922-3675
	スマイル皮膚科	皮・形成外科	西所沢1-12-3 さいとうビル4F	2939-1213
	伊藤内科	内・循	東住吉2-4	2922-2915
6月17日(日)	福元内科クリニック	内・消	南住吉21-16	2920-1155
	菊池がんクリニック	婦・内	荒幡111-1	2928-7311
	けやき台どんぐりクリニック	内・小・アレ・神内	けやき台1-16-5	2923-8171
6月24日(日)	吉岡クリニック	内・循・消・呼・皮・アレ・心内・精・神内	花園2-2351-18	2942-3116
	深井眼科医院	眼	小手指町1-26-9	2928-6900
	所沢ロイヤル病院	内・リハ	北野3-1-11	2949-3385
7月1日(日)	所沢診療所	内	宮本町2-23-34	2924-0121
	東町眼科	眼	東町12-12 田中ビル1F	2926-7135
	木村医院	外・内・胃腸・肛	北岩岡1-96	2942-5411

小児急患診療

市民医療センター
 上安松1224-1 ☎2992-1151

事業名	受付時間	月	火	水	木	金	土	日	祝休日	
夜間急患診療	午後7時30分～10時15分	○	○	○	○	○	-	-	-	
	午後6時～8時45分	-	-	-	-	-	○	○	○	
深夜帯急患診療	夜間急患診療終了後～翌日午前7時まで	○	○	○	×	○	○	×	○※	
日曜日・休日急患診療	午前10時～11時30分 午後2時～4時30分	診療日：6月3日(日)・10日(日)・17日(日)・24日(日)・7月1日(日)								

◎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。

◎小児急患診療の実施予定等は、メールマガジン『とほろざわほっとメール』にご登録いただくと、携帯電話やパソコンへのメール配信でお知らせします。登録方法は、市HP（「とほろざわほっとメール」をクリック）をご覧ください。

※月・火・水・金・土曜日が祝休日となる場合も、深夜帯急患診療を実施しています。

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	受付時間
休日緊急歯科診療	▶とき：6月3日(日)・10日(日)・17日(日)・24日(日)・7月1日(日) ▶受付時間：午前9時～11時30分 ◎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時～11時
 日曜日、祝休日、年末年始…午前9時～午後11時

市消防本部休日夜間病院案内

☎04-2922-9292（24時間）

埼玉県救急医療情報案内（歯科・精神科を除く）

☎048-824-4199（24時間）



こんにちは保健師です 103

いきいき健康づくり

●フッ化物を使うとむし歯予防できるの？

むし歯は、歯の汚れ（プラーク＝歯垢）の中にすむ細菌が、食べかすに含まれる炭水化物や糖を分解して作る「酸」により、歯の表面のエナメル質が溶ける「脱灰」という現象でおこります。歯が「酸」により溶け「脱灰」がすすんで穴の空いた状態が「むし歯」です。

「脱灰」は、食事やおやつ、清涼飲料水などをとっているときなど日常的に発生します。しかし、唾液に含まれるカルシウムやリン酸イオン、重炭酸イオンがこの「酸」を中和させ、歯のエナメル質を修復する「再石灰化」の働きをします。

私たちの口の中では、食事のたびに「脱灰」と「再石灰化」が起こり、むし歯の発生を自然の仕組みで予防しています。

脱灰の原因

- ▶口の中にプラークが多い
- ▶食事やおやつの回数が多い
- ▶甘いものをよく食べる
- ▶唾液の分泌が少ない



◎「脱灰」の原因が多いと、むし歯が発生します。

むし歯を予防するにはどうしたらいいの？

むし歯を予防するには、「だらだら食べない」「よくかんで唾液の分泌を促す」など日常の食生活に気をつけ、「食べた後は歯みがきで口の中をきれいにする」必要があります。

その他の方法としては、フッ化物を利用した予防法が有効です。

フッ化物って何？

フッ素とも言われていますが、「フッ素」は元素名で、むし歯予防に用いられるのは「フッ化物」です。フッ素は自然の栄養素（ミネラル）として、動物・植物などすべての生き物に含まれており、土壌や空気、水にも含まれています。毎日の食事を通してからだに摂取され、歯や骨を健康に保つために必要な栄養素のひとつです。



フッ化物のむし歯予防作用

- ▶再石灰化作用の促進
フッ素がむし歯になりかかった部分へのミネラルの取り込みを助け、歯の再石灰化を促進する。
- ▶歯質の強化
フッ素が歯のエナメル質や象牙質に取り込まれて、強い結晶構造を作ることによって、歯を強くする。
- ▶ミュータンス菌の抑制
フッ素の抗菌力により、むし歯の原因菌のひとつであるミュータンス菌の働きを抑える。

フッ化物を利用した予防法は？

- ①フッ化物歯面塗布法
歯科医師、歯科衛生士が歯にフッ化物を塗布する方法です。年に2～4回程度定期的に行うとより効果が得られます。
- ②フッ化物洗口法
フッ化物洗口液でうがいをする方法です。週1回法と毎日法があります。効果が高く、集団または家庭で行うのに適した方法です。
- ③フッ化物配合の歯みがき剤の使用
歯みがきのときに、フッ化物の配合された歯みがき剤を使う方法です。
フッ化物は、歯の生えたところに定期的に利用することで、高いむし歯予防効果が期待できます。大人の方の利用も推奨されています。
フッ化物とむし歯予防については、かかりつけの歯科医師にご相談ください。（協力：所沢市歯科医師会）
6月10日(日)に歯の衛生週間行事（本号6頁参照）を開催します。ぜひ、ご参加ください。

問い合わせ 保健センター☎2991-1811 ☎2995-1178

編集後記

▶入学・就職等々、新しい環境に慣れました？4月から広報紙の編集に携わることになった私もその一人。さて、今号は「検診」。不摂生な私にも、プレゼントはあるのか。改めて日ごろの生活をチェック。本紙を通じて「お役に立ちたい（隊）」。(📺)
 ▶新年度がスタートしてはや2か月がたちました。新しい環境でたまった疲れと、近年多くなっているこの時期の雷雨による寒暖の差で体調を崩しやすいので、かぜには気をつけてください。私は、新参者として雷を落とされないように気をつけます！(🌩)



所沢市は、「振り込め詐欺被害が県内ワースト一位」息子・警察官をかたる電話には注意が必要です。

所沢警察署

☎2996-0110