

医療メモ **とっても怖いプラークの話**

本庄市児玉郡歯科医師会広報部

歯みがき剤や歯ブラシのテレビCMで「プラークコントロール」という言葉をうたっていますが、「プラーク」とは何でしょうか？

簡単に言ってしまうと「歯垢」、歯の表面に付いた白っぽいネバネバのことです。食べかすが残ったもの、と軽く捉えている人もいますが、それは大きな勘違いです。「プラーク=歯垢」は、たくさんの細菌の集合体が歯の表面に苔のようにへばり付いたものです。ちょうどキッチンやお風呂の排水溝に付く、取りづらいぬめりに似ています。わずかに1mgのプラークの中には、実に億単位もの細菌が生息している、とされています。虫歯や歯周病の原因となる細菌もこの中に含まれています。

プラークが虫歯や歯周病の原因になるのはもちろんですが、もっと怖いのは、プラークの中の細菌が唾液や血液を通して全身に運ばれる危険がある、ということです。

歯周病をそのままにしておくと、歯垢は歯周ポケットの中に潜り込み、どんどんと歯周組織を破壊していき、

炎症を繰り返します。歯茎からの出血が起きているというのは、口の中で常に炎症が続いている、ということです。その際、細菌や炎症によって出てくる毒性物質が歯肉の血管から全身に入り、さまざまな病気を引き起こしたり、悪化させる原因となります。炎症性物質は、血糖値を下げるインスリンの働きを悪くして糖尿病を悪化させる、早産・低体重児出産、肥満や血管の動脈硬化による心筋梗塞・脳梗塞の発症リスクにも関与します。

最近では、アルツハイマー型認知症や大腸がんとの関係の研究も進んでいます。さまざまな疾患の予防のためにも、まずはプラークコントロールが大切です。正しいブラッシングでプラークを丁寧に取り除きましょう。ちなみに歯周病の原因の一つである「歯石」は、プラークに唾液中のカルシウムやリンが付着して石灰化したものです。ザラザラと硬く、ブラッシングでは取り除けません。毎日のブラッシングやかかりつけ歯科医院での定期的なチェックと、専門的クリーニングが大切になります。

休日・夜間の急病のときは…

▶ **本庄市児玉郡医師会立本庄市休日急患診療所**

☎ 23- 3322

本庄市保健センター内で、内科系の比較的症状が軽く、入院の必要がない方の診療を行います。

※診療以外に関する問い合わせ・電話相談はご遠慮ください。

▶ **診療日と受付時間**

●日曜・休日・年末年始 (12/30～1/3)

午前9時～正午、午後1時～4時、午後7時～9時45分

●平日木曜日夜間 午後8時～9時45分

▶用意 健康保険証

▶ **在宅当番医療機関** ▶ **診療時間** 午前9時～正午

7月2日(日)	はにぼんクリニック	東台4丁目	☎ 22-3596
7月9日(日)	千田医院	美里町根木	☎ 76-0041
7月16日(日)	昭産産婦人科	駅南1丁目	☎ 22-2025
7月17日(祝)	高山整形外科	見福2丁目	☎ 22-3245
7月23日(日)	田所医院	けや木1丁目	☎ 22-3445
7月30日(日)	たにかわ眼科クリニック 本庄早稲田の杜	早稲田の杜3丁目	☎ 24-1121
8月6日(日)	辻クリニック	上里町七本木	☎ 35-1116

※在宅当番医は変更になる場合がありますので、電話でご確認のうえ、お出かけください。

▶ **困ったときは電話相談(24時間・年中無休受付)**

ほんじょう健康相談ダイヤル 24 (相談料・通話料無料)

☎ 0120-122-885

健康・医療・出産・育児・介護などの相談、医療機関情報の提供を行います。(市内在住者が対象)

埼玉県救急電話相談 (通話料利用者負担)

☎ # 7119

救急医療相談に看護師が対応します。健康相談・育児相談には対応しません。(大人・小児共通)

※IP電話、ひかり電話、ダイヤル回線からは☎ 048-824-4199

下記の電話番号からも救急電話相談が利用できます。

○小児救急電話相談 #8000 または☎ 048-833-7911

埼玉県新型コロナウイルス感染症総合相談センター

☎ 0570-783-770

FAX 050-8887-9553

※新型コロナウイルス感染症に関する受診についての相談を受けています。なお、新型コロナウイルス感染症の感染症法上の位置付けが5類に移行したため、一般的な相談には対応していません。

★119番は緊急時(火災やけが人など)の受付専門電話番号です。医療機関の情報は、**児玉郡市広域消防本部指令課☎ 24-1119**でご案内します。診療科目によっては県外や本庄市・児玉郡以外の病院をご案内する場合があります。

市民相談(7月～8月)



相談は無料、秘密は厳守します。お気軽にご相談ください。
市役所受付時間：午前8時30分～午後5時15分

相談名	相談日時など	会場	問い合わせ	
行政	7月20日(木)・8月17日(木) 午後1時～4時	市役所1階 市民相談室	市民課 ☎25-1113 ☎25-1112	
法律	7月5日(水)・12日(水)・19日(水)・26日(水)・27日(木) 午後1時～4時 ※27日の会場はアスパアこだま1階相談室 ◎8月の相談日	市役所1階 市民相談室	<ul style="list-style-type: none"> 各種相談は予約制 8月の相談予約は、7月20日(木)から受付開始します(先着順。受付開始日は電話予約のみ)。 同月に同じ相談を複数申し込みすることはできません。 	
	<table border="1"> <tr> <td>弁護士による相談</td> <td>8月2日(水)・9日(水) 午後1時～4時 定員=各日6名(先着順)</td> </tr> <tr> <td>司法書士による相談</td> <td>8月23日(水) 午後1時～4時 定員=6名(先着順)</td> </tr> </table>			弁護士による相談
弁護士による相談	8月2日(水)・9日(水) 午後1時～4時 定員=各日6名(先着順)			
司法書士による相談	8月23日(水) 午後1時～4時 定員=6名(先着順)			
労働法律	8月16日(水) 午後1時～4時 定員=6名(先着順) 相談員=弁護士	市役所4階 商工観光課	商工観光課 ☎25-1175	
不動産	7月14日(金)・8月4日(金) 午後1時～4時 相談員=宅地建物取引士	上里町役場2階 産業振興課	上里町役場産業振興課 ☎35-1232	
年金・労働	8月10日(木) 午後1時～4時 相談員=社会保険労務士	市役所2階職員厚生室	市民活動推進課 ☎25-1118	
税務	7月11日(火)・8月8日(火) 午後1時～4時 相談員=税理士	アスパアこだま2階 会議室B	市民活動推進課 ☎25-1118 ☎25-1144 ☎25-1118	
消費生活	毎週月・水・木・金曜日(休日を除く) 午前9時30分～正午、午後1時～3時30分 毎週火・金曜日(休日を除く) 午前9時30分～正午、午後1時～3時30分	市役所3階 市民活動推進課	市民活動推進課 ☎25-1144 ☎25-1118	
人権	7月25日(火)・8月22日(火) 午後1時～4時 7月11日(火)・8月8日(火) 午後1時～4時	市役所2階 子育て支援課	子育て支援課 ☎25-1129 (家庭児童相談室)	
DV・女性	毎週月～金曜日(休日を除く) 午前8時30分～午後5時15分	ふれあい教室(旧勤労会館2階)	教育支援センター ☎22-4287	
家庭児童	毎週月～金曜日(休日を除く) 午前9時～午後4時	はにぼんプラザ1階 控室A	子どもの心の相談員 ☎080-8494-1609	
教育(不登校等)	毎週月～金曜日(休日を除く) 午前9時30分～午後2時45分	市役所1階生活支援課	生活支援課 ☎25-1197	
教育(いじめ等)	毎週水曜日(休日を除く) 電話相談：午後1時30分～5時 ※面談による相談は、電話相談の時間内に事前予約受付	はにぼんプラザ2階 活動室C	本庄市社会福祉協議会 ☎24-2755	
ひきこもり相談	毎週月曜日(休日を除く) 午前9時～午後5時	アスパアこだま1階 会議室	本庄市社会福祉協議会児玉支所 ☎73-1237	
心配ごと	7月10日(月)・24日(月)・8月14日(月)・28日(月) 午後1時～4時(受付は午後3時30分まで) ※相談時間中のご連絡は、☎21-8976へ 7月3日(月)・8月7日(月) 午後1時～4時(受付は午後3時30分まで)	はにぼんプラザ2階 活動室C	本庄市成年後見サポートセンター 本庄市社会福祉協議会 ☎24-2755	
成年後見	成年後見相談員、アドバイザー(弁護士・司法書士)による相談 7月11日(火)・25日(火)・8月8日(火)・22日(火) 午後1時～4時 ※前月初日(休日を除く)から先着順で当日午後2時まで受付(受付開始日は電話予約のみ) 成年後見サポートセンター職員による相談(電話・面談) 毎週月～金曜日(休日を除く) 午前8時30分～午後5時15分	はにぼんプラザ2階 活動室C	本庄市社会福祉協議会	
高齢者相談	休日を除く月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 ※担当する地域は、おおむね中学校区域	本庄西地域包括支援センター	本庄市社会福祉協議会(銀座1-1-1) ☎22-7088	
		本庄東地域包括支援センター	安誠園(本庄3-1-21) ☎22-6262	
		本庄南地域包括支援センター	シャローム(今井1251-1) ☎23-9580	
		児玉地域包括支援センター	(児玉町金屋1302-1) ☎73-1545	
若者就労相談(15歳～49歳)	毎週月～金曜日、第4土曜日(休日を除く) 午前9時～午後5時に事前予約	深谷若者サポートステーション(深谷市西島4-2-61ウエストビル2階)	☎048-577-4727	

※埼玉県では無料の県民相談を実施しています。詳しくは、埼玉県ホームページをご覧ください。
相談名：弁護士・司法書士による法律相談、県職員による電話・面談相談、県職員によるインターネット県民相談、弁護士による出張法律相談、交通事故相談等

※感染症の拡大を防止するため、中止となる場合がありますのでご了承ください。