



●乳幼児健康診査・健康相談

【受付時間】 ☆印…午前9時30分～10時20分、★印…午後1時～1時50分

※対象者には通知します。

内 容	対象となる人（お住まいの地域）	日 程	会 場
★3～4か月児健康診査	平成23年7月生まれ（本庄地域）	11月30日(水)	本庄市保健センター
	平成23年6月～7月生まれ（児玉地域）	11月17日(木)	児玉保健センター
☆9～10か月児健康相談	平成23年1月生まれ（市内全域）	11月30日(水)	本庄市保健センター
★1歳6か月児健康診査	平成22年4月生まれ（本庄地域）	11月28日(月)	本庄市保健センター
	平成22年3月～4月生まれ（児玉地域）	11月16日(水)	児玉保健センター
☆2歳児健康相談	平成21年10月生まれ（市内全域）	11月29日(火)	本庄市保健センター
★3歳児健康診査	平成20年10月生まれ（本庄地域）	11月29日(火)	本庄市保健センター
	平成20年9月～10月生まれ（児玉地域）	11月15日(火)	児玉保健センター

●育児相談・学級

【会場】 本庄市保健センター

※電話による育児相談は随時受け付けています。各相談・教室の予約は、本庄市保健センター(☎2003)へ。

内 容	対象となる人	日 時	その他	
すくすく相談 (育児・栄養相談、計測)	相談・計測希望の人 会場：児玉保健センター	11月17日(木) 午前9時30分～11時	定員あり。事前に電話予約してください。	
母乳相談	母乳のことで相談がある人	12月16日(金) 午前9時30分～11時	定員あり。事前に電話予約してください。	
おや親タマゴ	マタニティ エクササイズ	これからママになる人	11月9日(水) 午前10時～正午	先着20人。事前に電話予約してください。
	母乳・沐浴	これからママ・パパになる人	11月19日(土) 午前9時30分～正午	先着20組。事前に電話予約してください。
	栄養	これからママになる人	11月25日(金) 午前9時30分～正午	先着12人。事前に電話予約してください。

大腸がん検診を受けましょう

【申し込み日を増やしました】

これまで、大腸がん検診の申し込みは日時が指定されていましたが、今後は、本庄市保健センターの開庁時間内に、いつでも申し込みができるようになりました。

受付期間 平成24年2月3日(金)まで

(土・日・祝日・年末年始を除く)

午前8時30分～午後5時15分

費用 500円

※70歳以上、市民税非課税世帯、生活保護世帯の人は無料です。

用意 受診券（持っている人）

※受診券を持っていない人でも、窓口で申し込みができます。

申込 直接、本庄市保健センターへ

※申し込みの際に、検査セット（採便容器・問診票）等を窓口で配布します。検体を提出する日程は決まっていますので、間違えないようご注意ください。

◎**該当年齢の人には無料クーポン券を郵送しました**

昨年度中に40歳・45歳・50歳・55歳・60歳になった人には、無料クーポン券を郵送しました。対象年齢で持っていない人は、本庄市保健センターへお問い合わせください。

※無料クーポン券を持っている人は、申し込み方法や検体の提出方法が一部異なります。詳しくは、同封した通知をご覧ください。

医療メモ

本庄市児玉郡歯科医師会

口臭予防

今回は、お口の不快症状の一つ口臭を取り上げます。

自分で気づくこともあるけれど、他人に指摘され初めて分かることもあります。にんにくなどの食材を使用した料理を食べた後は、他人でも気づくほど強くなりますが、時間がたてば消えてしまいますので、今回の話から除外します。生理的口臭と病的口臭(お口由来と全身由来)について述べてみます。

原因

口臭はどこから発生するか? 放置された虫歯や歯周疾患における排膿(はいのう)もありますが、主な原因はズバリ舌です。舌の上の舌苔(ぜつたい)です。

白く見える部分がそれで、タンパク質が口の中の細菌により分解されて臭いを発生します。硫化水素、メチルメルカプタンなどの物質による魚や卵の腐ったような特有の臭

いです。ごみのそれにも共通しています。

予防

虫歯や歯周疾患の予防には、ブラッシングが有効とされます。しかし、舌の汚れすなわち「舌苔を取りましょう」と、歯科医院ではあまりアドバイスされません。

口臭とは微妙で、他人が指摘するには勇気がいることです。私が口臭の相談を受けた患者さんも、他覚的には臭いを感じしませんでしたし、家族にも言われなかったそうです。これは心因性で、口臭を訴える人の多くがこれにあたります。

ではどうしたらよいのか? 舌苔を取るには、歯ブラシではなく舌ブラシがあります。聞き慣れないかと思いますが、市販されています。柄(え)のついた格子状のものから、小さな紙の代わりに繊維のついた金魚すくいのようなものまで、形状は多岐にわたっています。これで舌の表面をそっとこするのです。垢(か)のようなものが付着してきます。購入されなくても、ガーゼでそっと拭いとつても目的は達成しますが、過度にやりすぎ

ぎて舌を傷つけないような配慮が必要です。

これにより、味覚が高まりますので、口臭だけでなく体にも良いはずですよ。

最後に

口臭は加齢により増すことがあります。これは、唾液の分泌に影響されます。口が乾燥したとき、口臭はより強くなります。起床時には細菌が多く、食事を取ると臭いは減少します。唾液が口臭を減らすからです。噛むことにより、唾液がより多く分泌され、それが口臭予防になるわけです。日頃どうしたらよいのか?

唾液を多く分泌させるためにガムを噛む、口角(くちかく)を上げる(両脇)を上げるスマイル法などがあげられますが、最良なのが食事をとるとき多く噛むことにより唾液を出す、それにつきます。ネバネバした唾液より、サラサラした唾液が、細菌を封印します。

口臭の原因とは、消化器系の疾患や糖尿病などがあげられますが、胃食道逆流症(げいどうりゅうれいしょう)ぐらいで、ほとんどが舌苔に原因があります。いますぐ、お口を開け舌を出し、白い部分があるか確認してみましょう。

休日急患の診療

●本庄市児玉郡医師会立本庄市休日急患診療所(日曜・祝日開設)(本庄市保健センター内 ☎ 33322)

診療時間 午前9時～正午、午後1時～4時、午後7時～10時

診療科目 内科系疾患

※健康保険証を持参してください。

●在宅当番医療機関

診療は午前中のみです。当番医は変更になる場合もありますので、確認してからお出かけください。

11月3日(祝)	逸見耳鼻咽喉科医院	駅南2丁目	☎ 24852
11月6日(日)	松本産婦人科医院	千代田1丁目	☎ 243377
11月13日(日)	森田整形外科クリニック	小島	☎ 231610
11月20日(日)	よしはら整形外科	児玉町長沖	☎ 731575
11月23日(祝)	飯塚耳鼻咽喉科医院	上里町神保原町	☎ 342313
11月27日(日)	飯塚内科産婦人科	栄1丁目	☎ 246311
12月4日(日)	池田レディースクリニック	小島南3丁目	☎ 22048

ご利用ください!小児救急電話相談「#8000」

休日や夜間のお子さんの急病時にご利用ください。県内であれば、プッシュ回線の電話や携帯電話から「#8000」を押すとつながります。(相談料無料・通話料利用者負担)

受付時間

・月曜日～土曜日 午後7時～11時
・日曜日、祝日、年末年始 午前9時～午後11時

★119番は、緊急時(火災やけが人など)の受付専用電話番号です。夜間など、時間外に診療可能な病院については、児玉郡市広域消防本部指令課(☎ 241119)でご案内していますので、ご利用ください。ただし、診療科目によっては、県外や児玉郡市以外の病院をご案内する場合があります。