



みんなのけんこうガイド

★本庄市保健センター ☎2003
※お問い合わせは、午前8時30分からです。

くらしの
情報
すて
こし
よん

●育児相談・学級 【会場】本庄市保健センター

相談・学級	内容	日時	申込
すくすく相談	身長・体重の計測、育児・栄養相談	7月24日(休)・8月28日(休) 午前9時30分～11時(15分ごとに3組) ※7月24日(休)は、児玉保健センターで実施。	定員あり。 各実施月の1日から本庄市保健センターへ (※電話による育児相談は随時受け付けています。)
母乳相談	母乳に関する相談	8月28日(休) 午前9時30分～11時	
おや親タマゴ 「はじめて生活withベビー」	母乳について、お風呂の入れ方の実習など	7月12日(出) 午前9時30分～正午	定員あり(随時受付)

●コアクラスのお知らせ 【会場】本庄市保健センター

内容	日時	対象	申込
赤ちゃんのころ	8月7日(休) 午前10時～11時30分	平成25年12月～平成26年2月生まれの子どもとその保護者	各回先着15組。 1回ごとの参加もできます。 7月17日(休)から本庄市保健センターへ
赤ちゃんのからだ	8月11日(月) 午前10時～11時30分		
ママといっしょに！親子ふれあい体操	8月20日(休) 午前10時～11時30分		
楽しくおいしく！うきうき離乳食♪	8月21日(休) 午前9時30分～正午		

「夏休み親子の料理教室」を開催

手作りならではの楽しさやおいしさを体験し、食の大切さを見直してみましょ。

日時 8月6日(休) 午前9時30分～午後1時30分

会場 児玉保健センター

対象 市内在住の小学生と保護者

定員 12組(先着順)

費用 250円(1人当たり)

講師 市食生活改善推進員

用意 エプロン、三角巾(バンダナなど)、手拭き用タオル、筆記用具、上履き

申込 7月15日(休)から電話又は直接本庄市保健センターへ



～お子さんのすこやかな成長をねがって～ 5歳児相談講演会を開催

5歳の子どもの発達について、就学までに身につけたい力(家でのかかわり方や過ごし方)や、爪かみ・指しゃぶりなどのくせについて心理士が講話します。

会場	日程
本庄市保健センター	7月26日(出)、8月30日(出)
児玉保健センター	9月2日(休)

時間 ①午前9時30分～10時30分

②午後1時30分～2時30分

※①・②は同じ内容です。

対象 市内在住で今年度に5歳になる子ども(平成21年4月2日～平成22年4月1日生まれ)がいる保護者

申込 各日程の3日前までに電話又は直接本庄市保健センター窓口へ

※講演会終了後に個別相談も行います。相談を希望する人は、申し込み時に併せてご連絡ください。

歯周病と

喫煙について

医療メモ

本庄市児玉郡歯科医師会

喫煙の有害性について

「タバコ」は百害あって一利なし」などとよくいわれます。タバコの煙の中には、約4,000種類の科学物質が含まれ、そのうちの約200種類が有害物質です。発ガン物質も約70種類といわれています。さらにタバコは、喫煙者だけの問題ではありません。タバコから吸い込んだ主流煙を喫煙者が吐き出す呼出煙と副流煙からなる受動喫煙により、不特定多数の人の健康にも悪影響を与えてしまいます。それだけではなく、タバコを消した後にも残っているタバコ煙の汚染や残留タバコ成分の健康被害、二次喫煙による健康被害にまでも留意する必要があります。

お口の健康と

喫煙の関係について

タバコの煙が最初に通過するのはお口です。お口の中で特に口腔粘膜は物質透過性が高く、迅速な吸収を期待して薬剤の舌下錠が使用されて

いることから、タバコ煙の影響を受けやすいことが分かります。

次に、喫煙直後の歯周組織への影響についてですが、ニコチンの血管収縮作用により歯肉上皮下毛細血管網の血流が減少し、ヘモグロビン量と酸素飽和度の低下を起こします。そして、長期間の喫煙により、逆に炎症を起こした歯肉出血の減少を引き起こしてしまいます。歯肉のメラニン色素沈着(歯肉の赤黒い着色)も起こり、炎症症状が分かりにくくなってしまう。

受動喫煙による

歯周組織の影響

一般に、小児・胎児に対する受動喫煙は、気管支喘息などの呼吸器疾患や中耳疾患、胎児の発育異常、乳幼児突然死症候群、小児の発育・発達と行動への影響、小児ガン、さらには、注意欠陥多動性障害など、さまざまな危険因子が増加します。同時に、お口では、歯周病、小児のう蝕や歯肉のメラニン色素沈着のり

スクが高くなることが報告されています。

喫煙者と歯周病の関係についての研究報告をまとめると、喫煙者の歯肉微小循環は、禁煙後の早い段階で回復することが分かりました。喫煙により抑制されていた歯肉の炎症微候や治療反応性も改善され、歯肉組織が早期に回復することも分かっています。一方、歯の喪失に対する抑制には禁煙後10年以上が必要だと報告されています。

禁煙することによって

禁煙支援が成功すれば、危険因子となっていた歯周病は改善され口腔ガンのリスクも減少します。また、味覚が正常となり楽しい食生活が送れるでしょう。それだけではなく、お口以外の全ての臓器も同様に、危険因子がなくなることで、いろいろな病気のリスクが減少します。さらに、家族や友人、職場や不特定多数の人などの受動喫煙、二次喫煙もなくなります。

タバコから「大切な人だけでなく、その周囲も守る」ために、ぜひ禁煙をしてみてください。いかがでしょうか。

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 ☎ 3322）

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。

7月6日(日)	小林クリニック	朝日町2丁目	☎ 33371
7月13日(日)	恵南クリニック	見福2丁目	☎ 40008
7月20日(日)	したら眼科クリニック	上里町金久保	☎ 83333
7月21日(祝)	本庄皮膚科形成外科医院	銀座3丁目	☎ 23233
7月27日(日)	児玉清水クリニック	児玉町児玉	☎ 7543
8月3日(日)	鈴木外科病院	児玉町八幡山	☎ 1235
8月10日(日)	関口外科医院	上里町神保原町	☎ 8208

ご利用ください！小児救急電話相談「#8000」

休日や夜間の子ども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～翌日午前7時
- ・日曜日、祝日、年末年始 午前9時～翌日午前7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（☎ 1119）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。