



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。

※児玉保健センターは検診などを行う事業を除いて職員が不在です。お問い合わせは本庄市保健センターへ

●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 | 3月14日(木) 午前9時30分～11時 (会場：児玉保健センター) | 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。) |
| | | 4月25日(木) 午前9時30分～11時 | |
| 母乳相談 | 母乳に関する相談 | 4月25日(木) 午前9時30分～11時 | |
| おや親タマゴ | マタニティエクササイズ | 3月6日(水) 午前10時～正午 | 定員あり (随時受付) |
| | 母乳・沐浴 | 3月16日(土) 午前9時30分～正午 | |
| | 食事 | 3月22日(金) 午前9時30分～正午 | |

予防接種は定められた接種期間内に受けましょう

予防接種には、推奨される接種時期があります。定められた接種期間を過ぎると全額自己負担になりますので、ご注意ください。接種履歴は母子健康手帳で確認してください。予診票を持っていない人は、母子健康手帳を持参し、本庄市保健センター又は市民福祉課(総合支所1階)へお越しください。

次の予防接種を終了していない人がいます。母子健康手帳で接種履歴を確認し、接種していない人は、早めに受けましょう。

① 二種混合(ジフテリア・破傷風) 予防接種
予診票は、学校を通じて小学6年生に配布していますのでご確認ください。

接種対象者 13歳未満の人
接種期間 13歳の誕生日の前々日まで

費用 無料

② 麻しん・風しん(MR) 予防接種
県内の風しんの患者数は、昨年は96人、今年は2月10日までに56人が発生しています。昨年同時期の0人と比較すると大幅に増加していますので、ご注意ください。

接種対象者(平成24年度)

1期 生後12ヶ月未満の人
2期 平成18年4月2日～19年4月1日生まれの人
3期 平成11年4月2日～12年4月1日生まれの人
4期 平成6年4月2日～7年4月1日生まれの人

接種期間 2・3・4期は3月31日(日)まで

費用 無料

③ 日本脳炎予防接種
一時見合わせていましたが、現在は新しいワクチンの接種を再開しています。

次の期間に生まれた人は、特例対象者として、通常の接種期間以外にも接種が可能です。現在までの接種回数を確認し、不足回数を接種してください。

接種対象者 平成7年4月2日～19年4月1日生まれの人

接種回数

- ・1期 3回接種
- ・2期 9歳以上で1回接種

※1期の接種後、おおむね5年の間隔を空けて接種してください。

接種期間 20歳の誕生日の前々日まで

費用 無料

歯をよくするフッ素

医療メモ

本庄市児玉郡歯科医師会

【はじめに】

歯が生えてから唾液で硬くなるまでには、3年から5年もの時間がかかります。低年齢のこの時期にブラッシングを怠ると、虫歯になりやすいので、その間は注意が必要です。

虫歯は、糖質や食物の酸により歯質が脱灰（だつがい）（カルシウムの溶け出し）することが原因です。食後、□の中の酸性度が増し、虫歯になりやすい環境になります。以前は、食後なるべく早く歯を磨くことが勧められていましたが、今では多少変わっています。（後述参照）

平成25年度から、本庄市内の小学生を対象にフッ素洗口が実施されます。また平成28年度までには、希望者を対象に中学生まで範囲が広がります。

虫歯予防には、糖質やプラークのコントロールのほかに、フッ素による歯質の強化があげられます。

フッ素には、①歯質を強化、②再石灰化、③細菌の産生を抑制するという働きがあります。人に例えると、病気になるないように体を丈夫にしようとする働きと同じです。フッ素は、自然界（海）やお茶、海藻などの食物にも含まれていますので、普

【歯を修復する唾液の働き】

食後、□の中は酸性に傾きます。食品飲料は酸性のものが多く、歯質のカルシウム成分が溶け出しますが、唾液により中和され再石灰化されます。

軟化した歯が削れないようにするためには、食後30分を経過してから歯磨きをしても十分です。ただし、ブラッシングを忘れないでください。さらに、フッ素の効果で歯質を強化して虫歯を予防しましょう。

また、キシリトール入りのガムを噛むことにより、唾液を多く分泌させて虫歯になりにくい環境を作り出すことができます。

【最後に】

フッ化物を用いた予防には、洗口や歯科医院での専用器具を使った塗布、歯磨き剤の使用などがあります。それぞれ年齢にあった予防方法を行います。重複しても効果があります。特に、フッ素洗口は年齢を問いませんので、かかりつけの歯科医院で相談してください。

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・休日開設）

（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。

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お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

| | | | |
|----------|--------------|---------|--------|
| 3月3日(日) | 池田レディースクリニック | 小島南3丁目 | ☎ 2048 |
| 3月10日(日) | うめだクリニック | 美里町広木 | ☎ 4151 |
| 3月17日(日) | 彩の丘クリニック | 上里町神保原町 | ☎ 7166 |
| 3月20日(木) | 黒岩整形外科医院 | 上里町七本木 | ☎ 0551 |
| 3月24日(日) | 小林クリニック | 朝日町2丁目 | ☎ 3371 |
| 3月31日(日) | 恵南クリニック | 見福2丁目 | ☎ 0008 |
| 4月7日(日) | したら眼科クリニック | 上里町金久保 | ☎ 8333 |

★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。