



本庄市保健センターの事業.....対象者は本庄地域にお住まいの人です。

内容	日時	対象	その他
3～4か月児健康診査	11月28日 受付/午後1時～1時30分	平成18年7月生まれ	対象者に通知します。 電話による育児相談も随時受け付けています。
9～10か月児健康相談	11月28日 受付/午前9時30分～10時	平成18年1月生まれ	
1歳6か月児健康診査	11月27日 受付/午後1時～1時30分	平成17年4月生まれ	
2歳児健康相談	11月29日 受付/午前9時30分～10時	平成16年10月生まれ	
3歳児健康診査	11月29日 受付/午後1時～1時30分	平成15年10月生まれ	
BCG予防接種	12月1日 受付/午後1時～1時30分	平成18年8月生まれ	対象者に通知します。 接種可能な月齢は6か月未満です。
コアクラス (育児学級)	11月16日 午前10時～11時30分	2～3か月児と保護者	対象者に通知します。
カンガルー広場 (情報交換の場) すくすく相談 (育児・栄養相談、計測)	11月はお休みです。		
おや親タマゴ(全4回)	12月1日・8日・15日・16日 午前9時30分～正午	これからママ・パパになる人	初日の前日までに電話予約してください。16日はできるだけご夫婦でご参加ください。児玉地域の人も対象。

児玉保健センターの事業.....対象者は児玉地域にお住まいの人です。

内容	日時	対象	その他
3～4か月児健康診査	11月7日 受付/午後1時30分～2時	平成18年6月～7月生まれ	対象者に通知します。 電話による育児相談も随時受け付けています。
9～10か月児健康相談	11月7日 受付/午前9時30分～10時	平成17年12月～平成18年1月生まれ	
BCG予防接種	11月10日 受付/午後1時30分～2時	平成18年7月生まれ	対象者に通知します。 接種可能な月齢は6か月未満です。 終了後のひよこクラスにもぜひご参加ください。
ひよこクラス (育児学級)	BCG予防接種後に開催します。		
ゆうゆう広場 (情報交換の場)	11月6日・12月4日 午前9時30分～正午	0～3歳児と保護者	おやつの持ち込みはご遠慮ください。
すくすく相談	11月10日 午前9時30分～11時30分		前日までに電話予約してください。

休日急患の診療

休日急患診療所（本庄市保健センター内 2003）

診療時間 午前9時～午後4時

診療科目 内科・小児科

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	服部クリニック	本庄市	4671
11月5日	春山眼科医院	本庄市	2160
11月12日	上武病院	本庄市	0111
11月19日	へんみ眼科医院	本庄市	3702
11月23日	逸見耳鼻咽喉科医院	本庄市	4852
11月26日	細村耳鼻咽喉科医院	本庄市	3343
12月3日	松本産婦人科医院	本庄市	3377

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。

障害者生活支援センター『さわやか』

5620 FAX 5640

同じ障害がある人による相談

肢体不自由の人 随時受付

聴覚障害のある人 8日

視覚障害のある人 15日

理学療法士による相談

身体障害のある人 18日

介助教室

介助の人 25日

もの作りクラブ

身体障害のある人・その家族 24日

絵手紙教室

身体障害のある人・その家族 25日

は市民プラザで実施します。

時間 午前9時30分～11時30分

午後1時～3時

午後1時30分～3時30分



医療メモ

本庄市児玉郡歯科医師会

歯はカルシウム呼吸している？

歯の表面では、常にカルシウムが溶けだし（脱灰）、そして再び取り込まれる（再石灰化）ということが繰り返されて、歯の中のカルシウムバランスが保たれています。

しかし、さまざまな要因によって、このバランスが崩れ、再石灰化より脱灰が促進された状態が続くことがあります。これが、「初期むし歯」と呼ばれる状態です。この段階で早期発見し、だ液中にフッ素を取り入れ、脱灰を抑制して再石灰化を促進すれば、「削って埋める」という治療をせずに、健康な歯にもどすことも可能となります。

噛むことの重要性 食事はよく噛んで食べましょう

噛むことはだ液の分泌を促し、口の清掃、脳の活性化（ボケ防止）、がん予防、胃腸の働き促進、味覚の発達、ストレスの解消、肥満の防止、顎の发育、歯並び、発音へのよい影響などさまざまな効用があります。目標は「ひと口30回」です。

むし歯予防にびっくりパワー！キシリトール

キシリトールはシラカバやカシなどの樹木や植物から作られる天然甘味料です。代用甘味料として多く利用されており、あまさは砂糖と同じ程度です。

キシリトールでは虫歯はできませんが過信は禁物です。キシリトールが入ったものか、そうでないものかをきちんと区別して与えるのは、なかなか難しいことですし、何よりも食べ物をだらだらと摂取するような生活習慣が、歯や体にとって悪影響となります。

キシリトールでどうして虫歯予防ができるの？

砂糖を摂取すると、口の中のむし歯菌（ミュータンス菌）がブラスクをつくり、歯の表面にくっつき、歯を溶かす酸をつくり出します。

しかし、キシリトールは、むし歯菌の力を抑え、さらにブラスクの中のむし歯菌に効いて歯についたブラスクをはがれやすくします。特に重要なのは歯を溶かす酸をつくらないことです。100%キシリトール配合の粒ガムを毎食後2粒、5～10分間噛むだけで十分なむし歯予防の効果があります。