

## 休日急患当番医

- 救急患者に限ります。■当番時間:午前9時～午後5時
  - 往診は原則としてしません。●電話相談は受け付けません。
  - 都合により医療機関が変更になる場合があります。
- 詳しくは、所沢市医師会ホームページをご覧ください。

診療日	医療機関名	診療科目	所在地	電話番号
6月6日	横田医院	外・内	山口1395	2928-7117
6月6日(日)	猪俣眼科医院	眼	小手指町3-31-13	2948-7671
	有村医院	内・小	榎町12-21	2922-2094
6月13日(日)	鈴木内科医院	内	小手指町1-42-17	2922-6160
	賀古整形外科	整・外・リハ・形	北秋津124-1	2924-9771
	狭山湖診療所	内・呼・アレ・小	上山口1502-10	2925-3777
6月20日(日)	小手指医院	外・内・整・リハ	北野新町1-9-7	2949-3118
	所沢肛門病院	肛	小手指町1-3-3	2926-7521
	村田医院	内・小	上安松538-7	2997-5051
6月27日(日)	小手指整形外科	整・リウ・外・リハ	小手指元町3-2-31	2947-3321
	所沢耳鼻咽喉科	耳鼻咽喉	久米550-7	2995-5716
	島内科医院	内・胃	北中3-60-9	2926-0080
7月4日(日)	中山内科医院	内・呼・循・放	東狭山ヶ丘3-713-36	2926-8332
	雨宮医院	耳鼻咽喉	上新井3-55-8	2925-5370
	けやき台どんぐりクリニック	内・小・アレ・神内	けやき台1-16-5	2923-8171

## 小児急患診療

市民医療センター  
上安松1224-1 ☎2992-1151

事業名	日 時 等
日曜日・休日急患診療	▶とき：6月6日(日)、13日(日)、20日(日)、27日(日)、7月4日(日) ▶受付時間：午前10:00～11:30、午後2:00～4:30
夜間急患診療	▶受付時間：月～金曜日…午後7:30～10:15、土・日曜日・祝休日…午後6:00～8:45
深夜帯急患診療	▶実施日：毎週月・火・水・金曜日 ▶受付時間：小児夜間急患診療終了後～翌日午前7:00まで

◎小児急患診療は、乳幼児から中学生までの小児を対象に、内科的急性疾患の一次診療（初期診療）を実施しているため、緊急の場合のみご利用ください。また、薬は1日程度の処方、検査は原則として実施していません。なお、休診する場合があります。

## 休日緊急歯科診療

歯科診療所あおぞら  
(保健センター内)  
上安松1224-1 ☎2995-1171

事業名	日 時 等
休日緊急歯科診療	▶とき：6月6日(日)、13日(日)、20日(日)、27日(日)、7月4日(日) ▶受付時間：午前9:00～11:30 ◎診療日は変更になる場合があります。

### 埼玉県小児救急電話相談

子どもの急病時に家庭での対処方法などの相談に応じます。

電話 #8000または、☎048-833-7911

相談時間 月～土曜日/午後7時～11時  
日曜日、祝休日/午前9時～午後11時

### 市消防本部休日夜間病院案内

☎2922-9292 (24時間)

### 埼玉県救急医療情報案内

☎048-824-4199 (24時間)



いきいき

こんにちは保健師です 79

## 健康づくり

### 8020運動

8020（ハチマルニイマル）運動とは“80歳になっても20本以上自分の歯を保とう”という運動です。6月20日(日)に8020よい歯のコンクールを行います。これは、80歳以上でご自身の歯が20本以上ある方を表彰するものです。少なくとも20本以上自分の歯があれば、ほとんどの食物を噛みくだくことができ、おいしく食事ができるのです。今回は“8020”を達成するためのポイントをお伝えします。



Q1：8020を達成するためにはどうしたらよいですか？

A1：歯の喪失の2大原因は、むし歯と歯周病です。子どもから大人まで、生涯を通じて、むし歯予防と歯周病予防がとても大切です。特に大人になってから歯を失う原因で多いのが歯周病です。



生活習慣病といわれるこの病気は、日ごろの忙しさや不規則な生活の中で、少しの歯の痛みや歯のぐらつきなどを見逃してきたことが原因です。次のことに注意しましょう。

- ①セルフケアを心がけましょう。  
自分の健康も、歯も自分で守ることが大切です。毎日の手入れでは、歯と歯の間や歯と歯ぐきの境目など、歯垢（プラーク）が付きやすい場所の汚れを歯ブラシで丁寧に落としましょう。この歯垢をそのままにしておくと、歯肉に炎症が起きて歯周病の原因になってしまいます。歯ブラシのほかに、歯間ブラシやデンタルフロス等の歯磨き効果を上げる道具もあります。上手に使って完璧な歯磨きを目指しましょう。
- ②歯科医院に定期的に通う習慣をつけましょう。  
定期的に歯と歯ぐきの健診を受け、早期発見・早期治療を心がけましょう。また、歯磨きのチェックをしてもらうなど、病気になるように予防に重点を置くことも大切です。そのためには、気軽に相談できるかかりつけ歯科医を持つことをお勧めします。

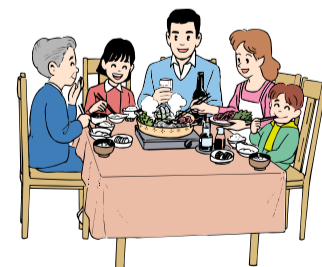
Q2：歯と歯ぐきの健康づくりのポイントは？  
A2：噛み応えのある物をよく噛んで食べることが大切です。日本歯科医師会でも、一口30回以上噛んで味わう食べ方「噛ミング30（カミングサンマル）運動」を昨年より推進しています。

- ①バランスのとれた食事  
歯と歯ぐきの健康のためには、バランスのとれた食事が必要です。また、糖分を控えめにし、甘い食べ物や飲み物を1日中だらだら食べたり飲んだりすることはやめましょう。
- ②よく噛む  
よく噛んで食べると唾液の分泌が多くなります。唾液には、食べ物を飲み込みやすくする、口の中をなめらかにして乾燥を防ぐ、細菌の発育を抑える、口の中をきれいに洗い流すといった働きがあり、むし歯や歯周病を予防します。また、食べ過ぎ防止や脳の働きを活性化させる効果もあります。

(協力：所沢市歯科医師会)

食べ物をよく噛んで、おいしく食べ、家族や友人と楽しく会話をするなど、健康な歯と口は生涯いきいきと暮らすためにとても重要なものです。

保健センターでは、皆さんが自分の歯の健康を保つことで心身の健康を保てるように、6月6日(日)に歯の衛生週間行事（本号6ページ参照）を行います。ぜひご家族でお越しください。また、このほかにも、歯科健康教室や歯科相談も行っています。お気軽にご相談ください。



問い合わせ 保健センター ☎2991-1811 ☎2995-1178

### 編集後記

4月から紙面作りの仲間入りをして、はや2か月。右往左往しながら皆さんの協力のおかげで、何とか6月号の発行までたどり着きました。これから起こる新しい出来事、出会いにワクワクしています。どうぞよろしくお祈りします。(♪)



こんな電話に注意!

「携帯電話の番号が変わったよ」は、振り込め詐欺です。

所沢警察署

☎2996-0110