

休日急患当番医

当番時間：午前9時～午後5時
電話相談は受け付けません。

- 救急患者に限ります。●往診は原則としてしません。
- 医療機関が変更になる場合があります。詳細は、所沢市医師会ホームページ (<http://www.tokorozawa.saitama.med.or.jp/>) 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7日(日)	ながさわ内科	内、循	小手指元町2-29-21	2947-2001
	所沢ハートセンター	循	上新井2-61-11	2940-8611
	くさかり小児科	小	東所沢1-3-13 東所沢セントラルハイツ1階	2945-0205
6月14日(日)	菊池がんクリニック	婦、内	荒幡111-1	2928-7311
	おやけ皮膚科医院	皮、アレ	上安松5-16 石田ビル1階	2945-3000
	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
6月21日(日)	福元内科クリニック	内、消	南住吉21-16	2920-1155
	岡田耳鼻咽喉科	耳鼻咽喉	有楽町16-21	2926-8505
	松田母子クリニック	産、婦、小	本郷1080-5	2968-6800
6月28日(日)	所沢ロイヤル病院	内、リハ	北野3-1-11	2949-3385
	深井眼科医院	眼	小手指町1-26-9	2928-6900
	星の宮クリニック	内、小、胃、循	星の宮1-3-29	2921-3877
7月5日(日)	所沢第一病院	内、整	下安松1559-1	2944-5800
	田中耳鼻いんこう科	耳鼻咽喉、アレ	西狭山ヶ丘1-3118-11	2948-1166
	有村医院	内、小	榎町12-21	2922-2094

小児科日曜日・祝休日診療

医療機関名	所在地	電話番号	日曜日		祝休日	
			午前	午後	午前	午後
おくもとクリニック	西所沢1-23-3	2903-8320	○	×	×	×
かわかつクリニック	小手指台23-1マミー マート所沢山口店2階	2920-2200	○ (第2休)	×	×	×
彩のクリニック	小手指町4-1-1	2949-1118	×	×	○	×
愛クリニック	中新井620-1	2937-3630	○	×	×	×

◎診療時間はお問い合わせください。なお、休診する場合があります。

小児急患診療

市民医療センター
上安松1224-1 ☎2992-1151

事業名	受付時間	月	火	水	木	金	土	日	祝休日
夜間急患診療	午後7時30分～10時15分	○	○	○	○	○	○	○	○
深夜帯急患診療	夜間急患診療終了後～翌日午前7時	×	○	○	×	○	○	○	○
日曜日・休日急患診療	午前10時～11時30分 午後2時～4時30分	6月7日(日)・14日(日)・21日(日)・28日(日)、 7月5日(日)							

- ※月・木曜日が祝休日となる場合、深夜帯急患診療は休診
- ◎内科的初期診療のみで、外科などの診療は実施していません。

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

診療日/受付時間：6月7日(日)・14日(日)・21日(日)・28日(日)、
7月5日(日)/午前9時～11時30分

◎診療日は変更になる場合があります。

緊急時の電話相談	受付時間
埼玉県小児救急電話相談 #8000または☎048-833-7911	▶月～土曜日…午後7時～翌朝7時 ▶日曜日、祝休日、年末年始…午前7時～翌朝7時
埼玉県大人の救急電話相談 #7000または☎048-824-4199	午後6時30分～10時30分
埼玉県精神科救急情報センター ☎048-723-8699	▶月～金曜日…午後5時～翌朝8時30分 ▶土・日曜日、祝休日、年末年始…午前8時30分～翌朝8時30分

24時間対応の医療機関案内	
埼玉西部消防局休日夜間病院案内 ☎04-2922-9292	埼玉県救急医療機関案内(歯科・精神科を除く) #7000または☎048-824-4199



こんにちは保健師です 139

いきいき健康づくり

●飲食物によって歯が溶ける!? ～酸蝕歯～

「歯が溶ける」と聞くと、まずむし歯を思い浮かべる方が多いと思います。むし歯菌が出す酸によって歯が溶けるのがむし歯です。しかし、むし歯菌がなくても普段口に入っている飲食物に含まれる酸が直接歯を溶かす場合があります。今回は、飲食物が原因となる「酸蝕歯」についてお伝えします。

◆酸蝕歯ってなに？

酸蝕歯は、かつて精錬所やメッキ工場など、塩酸や硝酸を扱う職場での特殊な職業性疾患でしたが、現在では清涼飲料の消費量の増加や食生活の変化により、全ての方に起こる可能性がある疾患です。

◆飲食物による酸蝕歯はどうしてできるの？

歯に含まれるカルシウムなどが溶けだす「脱灰」と、唾液に含まれるカルシウムを再び歯に取り込み修復する「再石灰化」のバランスが保たれて歯の健康が維持されています。ところが酸性の飲食物に長く触れることなどで、脱灰と再石灰化のバランスが崩れ、酸蝕歯になります。

酸蝕歯の原因となる可能性が高い飲食物には、かんきつ類、炭酸飲料、スポーツドリンク、ワインなどがあります。



◆飲食物の酸性度

飲食物	酸性度 (pH)
レモン	2.1
果汁100%ジュース	3.3～4.0
炭酸飲料	2.6～3.4
乳酸飲料	3.7～4.4
スポーツドリンク	3.0～3.6
ワイン	2.8～3.6
黒酢ドリンク	3.1～3.3
水	7

◎酸性度がpH5.5より下がると歯のエナメル質が溶け始めます。

◆飲食物による酸蝕歯を予防するには？

強い酸を含む飲食物を頻りに摂取する習慣があると、歯に酸が触れる時間が長くなり、酸蝕歯になる危険度が高まります。強い酸性の飲食物を口にしたら、水やお茶を飲んで酸を洗い流し、酸が長時間口の中に残らないようにすることが有効です。



就寝前は… 就寝中は唾液の分泌が少なくなるため、寝る前に強い酸性の飲食物を口にしないようにしましょう。

歯磨きは… 酸で歯の表面が軟らかくなっているときに強く歯を磨くと歯の表面がすり減ってしまうので、軟らかい歯ブラシで歯を磨きましょう。

また、歯の表面に異常がないかを定期的に歯科医院で検診を受けることが大切です。

◎6月7日(日)に「歯と口の健康週間行事」を保健センターで開催します。ぜひご来場ください。(本号6頁参照)

(協力：所沢市歯科医師会)

「所沢市地区在宅歯科医療推進窓口」を開設

- ▶ 歯科医院への通院が困難な方への歯科治療の相談
- ▶ 訪問歯科診療を行っている歯科医院の紹介

相談電話 ☎080-7759-8020

(月～金曜日午前10時～午後3時/祝休日・年末年始を除く)

問い合わせ 保健センター健康づくり支援課

☎2991-1813 ☎2995-1178

広報とほろざわ『テレビ情報館』(5分番組)

放映時間 午前9時25分～、午後0時25分～、午後8時25分～
チャンネル 11チャンネル(J:COM所沢)



広報マスコット ひばりちゃんのさえずり

▶ 初めての部署異動があった4月から駆け抜けた2カ月間。瞬く間に季節は変わり、気付けば夏間近になっていて驚きです。新生活を始めた方も同じ状況なのでは？日ごとに気温が違う季節の変わり目、体調を崩さないように気を付けて6月も頑張りましょう～！(※)

▶ 新茶の季節になりました。今年の狭山茶は、出来がいいということでも楽しみます。なんでも、お茶を飲んでいるとがんになりにくいとか…。今年も自宅用のほか、贈答用に狭山茶の新茶を爆買いしようっと！結構評判もよく期待されているんですよ(◎)

気をつけて！携帯電話をなくした。カバンを忘れたなどの電話は振り込め詐欺です。所沢警察署 ☎2996-0110