



かかりつけ歯科医を紹介します

☎かかりつけ歯科医のいない方、訪問(自宅)での歯科医療を希望する方など**【注意事項】**紹介先での医療機関では保険診療ID1002830☎健康推進課☎(376)9149・☎(371)1235

夏に向けて気を付けよう！

【共通事項】

☎健康推進課(健康センター)☎(376)9111

●熱中症に注意しましょう！

気温や湿度の高い環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体内に熱がこもってしまいます。

熱中症から身を守るためには、次のことに気を付けることが重要です。

- ・暑さを避ける
- ・こまめに水分塩分補給をする
- ・暑さに備えた体づくりをする
- ・日ごろから健康管理をする

【備考】詳細は、厚生労働省「熱中症予防のための情報・資料サイト」https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryoku/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/ 参照ID1014844



●食中毒に気を付けましょう！

気温や湿度が上がると、細菌が増えやすくなり、食中毒が発生する危険性が高まります。

食中毒予防の3原則

- ・細菌を食べ物に「付けない」手洗い、器具の洗浄および消毒

- ・食べ物に付着した細菌を「増やさない」適切な温度での保管。調理後は速やかに食べる
- ・食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」加熱殺菌

【備考】詳細は、厚生労働省https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryoku/shokuhin/syokuchu/index.html 参照



受診相談(救急相談、医療機関案内)

ID1002731

- ・消防庁救急相談センター(24時間) ☎#7119、☎042(521)2323
病院に行くか救急車を呼ぶか迷っている方はご連絡ください。相談医療チーム(医師、看護師、救急隊経験者等)が年中無休で対応しています。
- ・子供の健康相談室 小児救急相談(東京都) ☎#8000、☎03(5285)8898
☎月～金曜日の午後6時～翌朝8時(土・日曜日、祝日、年末年始の午前8時～翌朝8時)
- ・東京都医療機関案内サービス“ひまわり”(24時間) ☎03(5272)0303
- ・(厚生労働省・東京都)医療情報ネット
医療機関・薬局を検索することができます。医療情報ネットへのアクセスはこちら▶
- ・多摩消防署 救急病院案内(24時間) ☎042(375)0119

- 休日診療当番医(医科) ※当番医は、都合により変更の場合あり
急病人のみ。来院前に必ず要電話予約。必ず時間内のご連絡・ご来院を。
☎午前9時～午後5時**【持ち物】**健康保険証、乳幼児医療証など

診療日	医療機関名	所在地	電話番号
6/9(日)	佐々部医院	関戸4-9-2コンフォート聖蹟1・2階	(375)7313
6/16(日)	永山内科クリニック	乞田1426 KTAビル2階	(338)2355

●こども準夜診療所(健康センター内)=小児科

来院前に必ず電話でご連絡ください。

【受付時間】午後7時～9時45分☎(375)0909

●休日歯科応急診療所(健康センター内)=歯科

来院前に必ず電話でご予約ください。

【受付時間】日曜日・祝日の午前9時～午後3時☎(376)8009

6月から多摩テレビ「多摩市からのお知らせ」の放送内容をリニューアルしました！

今までのテロップでのお知らせではなく、動画として情報をお届けします。初回放送は「家庭のできる防災対策」です。他にも8・10・12月、令和7年2月に新しい内容で放送する予定です。ぜひご覧ください！

【放送日】1日4回(午前7時・午後1時・5時・10時)**【備考】**多摩テレビコミュニティチャンネル(11ch)の他、YouTube多摩市公式チャンネルでも視聴可ID1014924☎秘書広報課☎(338)6812

むし歯予防について歯医者さんに聞きました

歯と口の健康は、健康で質の高い生活を営む上で重要な役割を果たしており、歯と口の健康を推進することは、健康格差の縮小や健康寿命の延伸、ひいては健康まちづくりの推進につながることから、多摩市は、歯と口の健康を推進するための条例の制定に向け検討を進めています。

このシリーズ記事では、市民の皆さんの歯と口の健康に役立つ情報をお伝えしていきます。

シリーズ1

☎健康推進課☎(376)9149・☎(371)1235

むし歯ってなに？ どうしてなるの？

むし歯の原因となる細菌(ミュータンス菌)が作り出す酸によって、歯が溶けていく病気です。進行すると、しみる・痛むなどの症状が出たり、歯を失ってしまうこともあります。

残念ながら、むし歯は自然には治ることはありません。むし歯を予防するためにできることを確認していきましょう。

むし歯菌は、食べ物や飲み物に含まれる糖をエサにしてプラークを作り、酸を出して歯を溶かしていきます(脱灰)。

唾液の働きで、溶けた歯が修復(再石灰化)されますが、追いつかなくなるとむし歯になってしまいます。

むし歯の要因は4つあり！！

歯質・時間・糖分・菌の4つの要因が重ならないようにすることが大切です。

むし歯予防のポイント

- 規則正しい食生活
ダラダラ食べや、ちょこちょこ甘い飲み物を飲むと、むし歯になるリスクが上がります。食生活を見直し、しっかり時間を空けるようにしましょう。
- よく噛むこと
よく噛むと、たくさん唾液が出ます。唾液は口の中の汚れを洗い流し、再石灰化をしてくれます。
- フッ化物(フッ素)の使用
むし歯菌に酸を出させないようにする効果があり、再石灰化を促進してくれ、歯を強くしてくれます。
歯科医院でフッ素塗布を3～6カ月ごとに行ったり、歯を磨くときにフッ素入りの歯磨き剤を使用したりしましょう[高濃度フッ素(1450ppm)は6歳未満の使用は控えてください]。
- 歯の観察
初期むし歯(むし歯のなりかけ)は、歯の表面が白く濁るなどの変色があります。
毎日観察することで、早く変化に気付くことができます。

- 食べたら歯みがき
プラークを歯ブラシで取り除きましょう。
- かかりつけ歯科で定期健診
症状が出てから受診する「行きつけの歯科」ではなく、3～6カ月ごとに定期管理をしてもらう「かかりつけ歯科」を持つことで、予防だけでなく早期発見・治療につなげていくことが可能となります。

子どものうちから歯磨きや歯科医院へ行く習慣ができると、むし歯だけでなく歯周病予防にもつながります。歯は、生涯健やかに生活するためにはとても重要な役割があるので、できることからチャレンジしましょう！

健康センターには歯科衛生士がおりますので、いつでもご相談ください。