

健康情報 コーナー

妊娠中の歯の健康

妊娠中は、お口の中の状態が変化しやすく、むし歯や歯周病にかかりやすくなるため注意が必要です。お母さんの「歯の健康」は、生まれてくる赤ちゃんのためにも大切なことです。

妊娠中に虫歯になりやすい原因



- ・妊娠によって食習慣が変わる。
- ・ホルモンの影響で唾液の粘性が高まり、口の中が不潔になりやすい。
- ・つわりのため、歯磨きがしにくくなる。

これらは歯周病の原因にもなります。

妊娠中のお口の健康のために



- ・バランスのよい食事をこころがけましょう。
- ・甘い飲み物の飲みすぎやお菓子の食べすぎに注意しましょう。
- ・歯磨きは時間をかけて丁寧に磨きましょう。
- ・喫煙は歯周病を進行させるので、禁煙しましょう。
- ・定期的に健診を受けましょう。

栃木市では妊娠届出の際、健診が無料で受けられる受診券を配布しています。体調が安定したら歯と歯肉の健診を受け、病気が見つければ治療を始めましょう。



☆休日・夜間救急診療のお知らせ☆

栃木地区急患センター5月の当番医師 境町(医師会病院隣) ☎22-8699
診療時間等 平日：19時～22時(内科/小児を含む) 休日：9時～21時(内科/小児含む)(外科)
※変更になる場合もありますので、事前に電話確認をしてお出かけください。

1 火 成田 (成田内科)	16 水 秋元 (秋元クリニック)
2 水 竹田 (竹田内科医院)	17 木 関口(弘) (関口医院)
3 木 内：土谷 (土谷医院) 外：大山 (大山整形外科)	18 金 山田 (合戦場クリニック)
4 金 内：石井 (石井内科医院) 外：町田 (メディカルパパス)	19 土 玉野 (たまのクリニック)
5 土 内：田村 (田村医院) 外：藤沼(彰) (藤沼医院)	20 日 内：斉藤(伸)(さいとう小児科) 外：盛川 (サンライズクリニック)
6 日 内：新崎 (大平東診療所) 外：橋本(義) (橋本腎内科クリニック)	21 月 青木(虎) (青木医院)
7 月 青木(章) (静和医院)	22 火 川田 (かわたクリニック)
8 火 与倉 (与倉ペインクリニック)	23 水 長谷川 (長谷川医院)
9 水 筒井 (筒井医院)	24 木 高田 (高田クリニック)
10 木 川島 (かわしまクリニック)	25 金 小林 (こばやしクリニック)
11 金 野崎 (野崎医院)	26 土 青木(虎) (青木医院)
12 土 江口 (えぐち内科クリニック)	27 日 内：小森谷 (小森谷内科医院) 外：亀田 (亀田整形外科医院)
13 日 内：成田 (成田内科) 外：芳賀 (芳賀耳鼻咽喉科医院)	28 月 桜井 (桜井こどもクリニック)
14 月 腰塚(学) (ちづかクリニック)	29 火 大森 (うづまクリニック)
15 火 中坪 (なかつばクリニック)	30 水 中村(昭) (なかむら耳鼻咽喉科クリニック)
	31 木 盛川 (サンライズクリニック)

※市のホームページにも掲載しておりますのでご覧ください。

☆外科系在宅当番医(9時～17時)

5月	医療機関名	電話番号
3 木	御殿山病院	0289-64-2131
4 金	西方病院	0282-92-2323
5 土	西方病院	0282-92-2323
6 日	上都賀総合病院	0289-64-2161
13 日	御殿山病院	0289-64-2131
20 日	荒木医院	0289-64-2775
27 日	西方病院	0282-92-2323

<西方地域>

☆鹿沼地区休日・夜間急患診療所

鹿沼市坂田山 鹿沼市民文化センター内 (☎0289-65-2101)

- ・休日昼間/日曜日・祝日・年末年始 10時～17時 (内科・小児科・歯科)
- ・夜間/日曜日・祝日・年末年始・平日(月・水・金) 19時～22時 (内科・小児科)

※市のホームページにも掲載しておりますのでご覧ください。

急患センター終了後 受診できる病院 問合せ

- ・月～土曜日の22時以降
栃木市消防本部 ☎22-0119
- ・休日の21時以降
(日曜・祝日・年末年始)
栃木市消防本部 ☎24-9999
(音声ガイダンス)

小児救急診療

- 毎週日曜日 19時～21時
対象 0歳～中学生
場所 とちの木病院(大町) ☎22-7722
- ※市内の小児科開業医が中心となって実施しています。
- 毎週木・金曜日 17時～22時
対象 0歳～中学生
場所 下都賀総合病院(富士見町) ☎22-2551(要電話確認)

とちぎ子ども救急電話番号

毎日19時～23時
☎028-600-0099
プッシュ回線の場合 #8000



【乳幼児健診等のご案内】

5月の乳幼児健診			
※個別通知にてご案内した時間にお越しください。			
内容	月	日	曜日
4か月児健診			
5月	9	水	栃木(栃木保健福祉センター)
	24	木	
	23	水	大平(ゆうゆうプラザ)
	29	火	藤岡(藤岡保健福祉センター)
	23	水	都賀(都賀保健センター)
29	火	西方(西方保健センター)	
9か月児健診			
5月	15	火	栃木(栃木保健福祉センター)
	24	木	大平(ゆうゆうプラザ)
	29	火	藤岡(藤岡保健福祉センター)
	23	水	都賀(都賀保健センター)
	29	火	西方(西方保健センター)
1歳6か月児健診			
5月	16	水	栃木(栃木保健福祉センター)
	25	金	
	9	水	大平(ゆうゆうプラザ)
16	水	藤岡(藤岡保健福祉センター)	
3歳児健診			
5月	17	木	栃木(栃木保健福祉センター)
	30	水	
	10	木	大平(ゆうゆうプラザ)
	18	金	西方(西方保健センター)
2歳児歯科健診			
5月	8	火	栃木(栃木保健福祉センター)
	29	火	都賀(都賀保健センター)

【成人健診等のご案内】

6月の集団健診日程								
～健康のために年に1回健康診断を受けましょう～								
月	日	曜日	場所	対象	受診項目			
					特定健診・肝炎ウイルス 胃がん・肺がん・大腸がん	前立腺がん	子宮がん 乳がん	骨密度
6月	1	金	都賀保健センター	男・女	○	○	○	○
	2	土	都賀保健センター	男・女	○	○	○	○
	3	日	栃木保健福祉センター	男・女	○	○	×	×
	4	月	栃木保健福祉センター	男・女	○	○	○	○
	6	水	栃木保健福祉センター	女性のみ	○	×	○	○
	13	水	藤岡保健福祉センター	男・女	○	○	○	○
	15	金	栃木保健福祉センター	男・女	○	○	○	○
	16	土	藤岡保健福祉センター	男・女	○	○	○	○
	18	月	栃木保健福祉センター	女性のみ	○	×	○	○
	21	木	ゆうゆうプラザ	男・女	○	○	○	○
26	火	ゆうゆうプラザ	男・女	○	○	○	○	

※健診日当日の受付時間は、全日程8:30～10:30です。

6月の健康相談・栄養相談			
予約制です。各総合支所へ問い合わせてください。			
月	日	曜日	受付時間
6月	5	火	13:30～16:30
	14	木	13:30～16:30
	21	木	9:00～11:30
	22	金	13:30～16:30
	25	月	9:00～11:30

【ポリオ集団予防接種のご案内】

対象のお子さんには、通知書・予診票をお送りしますので、忘れずに受けましょう!!

月	日	曜日	場所	受付時間
5月	8	火	栃木保健福祉センター	13:30～14:00
	10	木	栃木保健福祉センター	13:30～14:00
	11	金	栃木保健福祉センター	13:30～14:00

5月の子育てサロン			
月	日	曜日	場所
5月	7	月	栃木保健福祉センター
	14	月	ゆうゆうプラザ
	21	月	藤岡保健福祉センター
	15	火	都賀保健センター
	16	水	西方保健センター

両親教室		
※事前に問合先までご連絡ください。		
内容	場所/日程	
①妊娠中の生活・仲間づくり	5月18日(金)	終了
②育児について・栄養指導	6月6日(水)	5月25日(金)
③妊婦体験・沐浴指導	6月23日(土)	6月16日(土)

すすく教室		
※事前に問合先までご連絡ください。		
場所	月	日
栃木保健福祉センター	5月	23 水
	6月	23 土
ゆうゆうプラザ	5月	16 水
藤岡保健福祉センター	5月	17 木
	6月	29 金
西方保健センター	5月	9 水

6月のこころの健康相談			
カウンセラーが相談に応じます。 ※予約制です。事前に問合先までご連絡ください。			
月	日	曜日	時間
6月	20	水	13:30～
	27	水	16:30

問合せ

- 本 健康増進課 ☎25-3511
- 大 健康福祉課 ☎25-3512
- 藤 健康福祉課 ☎45-1788
- 都 健康福祉課 ☎62-0904
- 西 健康福祉課 ☎29-1103
- 西 健康福祉課 ☎92-0311