



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) |

| 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 | | | |
|--------------------|----------|----------|--|
| ※事前に問合せ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 | | | |
|--------------------|----|---|------------------|
| ※事前に問合せ先までご連絡ください。 | | | |
| 場所 | 月 | 日 | 曜日 |
| 栃木保健福祉センター | | | |
| 5月 | 23 | 水 | ①ふれあい遊び・子育てアドバイス |
| 6月 | 23 | 土 | ②絵本の読み聞かせ・ストレッチ |
| ゆうゆうプラザ | | | |
| 5月 | 16 | 水 | 離乳食教室・子育て相談 |
| 藤岡保健福祉センター | | | |
| 5月 | 17 | 木 | ①離乳食教室 |
| 6月 | 29 | 金 | ②ベビータッチケア |
| 西方保健センター | | | |
| 5月 | 9 | 水 | 子育てのお話 |

【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 | 場所 |
| 6月 | 5 | 火 | 藤岡保健福祉センター |
| | 14 | 木 | ゆうゆうプラザ |
| | 21 | 木 | 西方保健センター |
| | 22 | 金 | 都賀保健センター |
| | 25 | 月 | 栃木保健福祉センター |
| 受付時間 | | | |
| 13:30～16:30 | | | |
| 9:00～11:30 | | | |
| 13:30～16:30 | | | |
| 9:00～11:30 | | | |

| 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。事前に問合せ先までご連絡ください。 | | | |
| 月 | 日 | 曜日 | 場所 |
| 6月 | 20 | 水 | ゆうゆうプラザ |
| | 27 | 水 | 栃木保健福祉センター |
| 時間 | | | |
| 13:30～16:30 | | | |

問合せ先

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

【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 |