

健康手帳

このコーナーに関する問い合わせは
 歯科医師会事務局 ☎232-2046

だえき
 唾液は大事

1日に分泌される唾液の量は約1.5%。大半は水分ですが、ほかにもさまざまな成分が含まれています。主な働きとして、①虫歯菌や食べかすを洗い流す洗浄作用②リゾチームやラクトフェリンが細菌の増殖を抑える抗菌作用③溶かされた歯を修復する再石灰化作用④虫歯菌が出した酸を中和する緩衝作用⑤アミラーゼがでんぷんを分解する消化作用⑥ムチンにより粘膜を保護し、食物を飲み込みやすくする保護作用⑦発音や会話をスムーズにする円滑作用⑧ペルオキシダーゼが細菌に抵抗し、発がん物

質を減弱する抗がん化作用⑨パロチンが歯や骨、筋肉を丈夫にして老化を防止するアンチエイジング効果などがあります。

唾液の分泌量はストレスや疲れ、加齢、薬の副作用などが原因で減少することがあります。最近、唾液の量が減り、口の中が乾燥するドライマウスという症状が増えています。ドライマウスは虫歯や歯周病、口臭、入れ歯による痛み、摂食困難などさまざまな問題の原因に。よく噛んで食事をする、ストレスをためない、唾液腺のマッサージなどで予防できます。心当たりのある人は、歯科医院で相談してみましょう。

前橋市歯科医師会 井上 貴司

		内科				外科		婦人科	耳鼻科	眼科
休 日 当 番 医	7 日 (日)	吉田小児科医院 (児) 箱田町 ☎253-7733	斎藤医院(南町) (内) 南町二丁目 ☎221-0258	富士たちばな クリニック (内) 日輪寺町 ☎230-1155	わかまつ循環器科 内科医院 (内) 西片貝町五丁目 ☎243-8700	樋越ペイン クリニック (外) 樋越町 ☎284-9911	鳥羽整形外科 クリニック (整外) 紅雲町二丁目 ☎223-7700	長島産婦人科医院 (産婦) 高崎市南大類町 ☎027-352-9521	耳鼻咽喉科 やまぐち医院 (耳鼻) 高崎市柴崎町 ☎027-353-5473	小林眼科 (眼) 高崎市南大類町 ☎027-353-4110
	6 月 14 日 (日)	いまいずみ小児科 (児) 本町一丁目 ☎220-1333	遠山医院 (内) 鼻毛石町 ☎283-3575	もてぎ内科医院 (内児) 上増田町 ☎266-5671	小川内科医院 (内) 荒牧町 ☎234-3311	たけむら整形外科 クリニック (整) 箱田町 ☎212-3266	高柳胃腸科外科 (外) 荻窪町 ☎269-8880	神岡産婦人科医院 (産婦) 石倉町五丁目 ☎253-4152	橋爪耳鼻 咽喉科医院 (耳鼻) 本町一丁目 ☎221-2745	横地眼科医院 (眼) 平和町二丁目 ☎231-5330
	21 日 (日)	小児科しもだ クリニック (児) 六供町 ☎220-1221	大竹内科医院 (内) 上泉町 ☎269-5550	吉田医院 (内) 鼻毛石町 ☎283-3375	埴医院 (内児) 日吉町四丁目 ☎231-5348	おかむら クリニック (外) 西片貝町三丁目 ☎223-8088	深沢整形外科 (整) 西片貝町三丁目 ☎220-5277	産科婦人科 松原医院 (産婦) 高崎市新保町 ☎027-353-4103	耳鼻咽喉科 貴船クリニック (耳鼻) 高崎市井野町 ☎027-363-7110	清水眼科医院 (眼) 高崎市乗附町 ☎027-310-8555
診療時間は午前9時～午後6時。市医師会の休日当番医がホームページで検索できます。 アドレスは http://maebashi.gunma.med.or.jp/ 、携帯電話の場合は http://maebashi.gunma.med.or.jp/i/ です。										
★夜間急病診療所 朝日町四丁目9-5 ☎243-5111 午後8時～午前0時 内科と小児科										
★救急病院等案内 ☎221-0099										
歯 科										
日曜・祝日は歯科医師会休日診療所 岩神町二丁目19-9 ☎237-3685 午前10時～正午、午後1時～3時										
休 日 当 番	6月7日(日)＝三俣の接骨院 (三俣町一丁目) ☎235-8662、前橋東洋医学専門学校附属接骨院 (新前橋町) ☎253-1205 6月14日(日)＝城南接骨院 (新井町) ☎268-3777、しきしま接骨院 (敷島町) ☎232-0898 6月21日(日)＝牛込接骨院 (下石倉町) ☎251-5382、片山鍼灸整骨院 (前箱田町) ☎225-5333									
	薬局	日曜・祝日は市薬剤師会会営薬局 紅雲町一丁目2-15 ☎223-8400 午前9時～午後6時								