

健康 まえばし21

歯と口の健康編

本市では健康増進計画「健康まえばし21」を推進し、7つの分野で市民の健康づくりに取り組んでいます。

問い合わせは 健康増進課 ☎220-5783へ

ハチマルニイマル 8020を目指しましょう

「8020運動」は、「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動で、生涯にわたり自分の歯で物をかむことを目標としています。このためには、歯の喪失の2大原因である虫歯と歯周病を予防することが必要です。

歯の健康チェックリスト ～こんな症状はありませんか

- 口臭がある
- 歯を磨くと血が出る
- 歯がしみる
- 歯がグラグラする
- 硬い物がかめない
- 歯茎を押すと血やうみが出る
- 歯と歯の間に食べ物がよく挟まる
- 朝起きたときに口の中がネバネバする

1つでも当てはまった人は要注意。早めに歯科医院を受診しましょう。

Q 虫歯や歯周病の自覚症状がなくても、歯科医院に行った方が良いですか。

A 歯と口の健康のため、年に2～3回は歯科医院に行き、定期健診を受けましょう。

| | | 内 科 | | | | 外 科 | | 婦人科 | 耳鼻科 | 眼 科 |
|---|--|---------------------------------------|---|---------------------------------------|-----------------------------------|---|---|---|---|--|
| 休日当番医 | 10月23日(日) | 由上小児科医院 (児) 日吉町一丁目 ☎231-3646 | はやぶさクリニック (内) 小坂子町 ☎264-1113 | 関内科医院 (内) 天川大島町一丁目 ☎224-4680 | 大竹内科医院 (内) 上泉町 ☎269-5550 | 菅谷泌尿器科 皮膚科医院 (外泌) 西片貝町五丁目 ☎243-5525 | 高山整形外科医院 (整) 南町四丁目 ☎223-2235 | 中野産婦人科医院 (産婦) 国領町二丁目 ☎233-5588 | 橋爪耳鼻咽喉科医院 (耳鼻) 本町一丁目 ☎221-2745 | しみず眼科クリニック (眼) 樋越町 ☎230-4611 |
| | 10月30日(日) | ほんま小児科 (児) 上佐鳥町 ☎290-3131 | 宮石内科医院 (内) 上細井町 ☎234-1876 | 深沢内科クリニック (内) 堀越町 ☎283-0003 | 八代医院 (内) 川曲町 ☎255-0846 | 狩野外科医院 (外内) 日吉町四丁目 ☎231-7025 | 整形外科 とくまクリニック (整) 総社町総社 ☎254-2611 | 豊泉クリニック (産婦) 高崎市上中居町 ☎027-326-2933 | 耳鼻咽喉科 貴船クリニック (耳鼻) 高崎市井野町 ☎027-363-7110 | 高山眼科緑町医院 (眼) 高崎市緑町一丁目 ☎027-361-6888 |
| | 11月3日(木) | みどり小児科 (児) 嶺町 ☎269-8885 | 山王医院 (内産婦眼) 山王町二丁目 ☎266-5410 | 中野医院 (内) 新前橋町 ☎290-1388 | 田所医院 (内) 二之宮町 ☎268-2128 | 西田整形外科 (整) 樋越町 ☎280-2233 | 小林外科 胃腸科医院 (外整) 広瀬町二丁目 ☎263-2535 | 山王医院 (内産婦眼) 山王町二丁目 ☎266-5410 | みうら耳鼻科医院 (耳鼻) 広瀬町三丁目 ☎266-7023 | 山王医院 (内産婦眼) 山王町二丁目 ☎266-5410 |
| | 11月6日(日) | 中田クリニック (児内) 箱田町 ☎251-1360 | 河内循環器クリニック (内外) 昭和町三丁目 ☎233-3311 | とくながクリニック (泌内) 上泉町 ☎289-0085 | 池医院 (内児) 下大島町 ☎266-8881 | こぶな整形外科医院 (整) 後閑町 ☎261-7600 | 小板橋医院 (外) 上泉町 ☎261-2122 | 岸産婦人科医院 (産婦) 高崎市沖町 ☎027-343-6412 | 耳鼻咽喉科 田中医院 (耳鼻) 高崎市鍛冶町 ☎027-322-2604 | 丸山眼科医院 (眼) 高崎市片岡町二丁目 ☎027-322-7178 |
| 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 | 10月23日(日)＝橋本接骨院 (粕川町膳) ☎285-4874、堤接骨院 (三俣町一丁目) ☎232-2229 | | | | | | | | | |
| | 10月30日(日)＝細野接骨院 (南町三丁目) ☎223-3355、松本接骨院 (日吉町三丁目) ☎212-2137 | | | | | | | | | |
| | 11月3日(木)＝阿部接骨院 (荒口町) ☎268-3757、中嶋接骨院 (上小出町二丁目) ☎231-1643 | | | | | | | | | |
| | 11月6日(日)＝大利根接骨院 (下新田町) ☎252-6701、笹澤接骨院 (青梨子町) ☎251-9595 | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | |