



健康こうのす

健康ひろば



▲こどもの健診・相談などの情報はこちら

鴻巣保健センター：健康づくり課 ☎543-1561、FAX 543-5749
吹上保健センター：☎548-6252、FAX 549-2696

子育て支援課母子保健担当 ☎543-1562

女性の健康教室

～女性がイキイキすごすための、体・食・心のバランスの整え方～

簡単なストレッチ、取り入れたい食事などについて楽しく学びます。

日時 12月2日(月)10時～11時30分

場所 鴻巣保健センター

対象 市内在住の女性

定員 20人(先着順)

講師 健康運動指導士

持ち物 飲み物、タオル、室内履き、動きやすい服装

注意 7月に実施した同教室に参加した方は、原則参加できません

申込み 11月1日(金)9時から27日(水)17時までに電話で健康づくり課

問合せ 健康づくり課

こころのリフレッシュ講座

こころの健康づくりを応援する教室です。ストレスに強いこころと身体の作り方を学びます。

日時 12月5日(木)10時～11時30分

場所 鴻巣保健センター

対象 市内在住の方

定員 20人(先着順)

講師 健康運動指導士

持ち物 筆記用具、飲み物、室内履き、動きやすい服装

注意 7月に実施した同教室に参加した方は、原則参加できません

申込み 11月8日(金)9時から28日(木)17時までに電話で健康づくり課

問合せ 健康づくり課

11月

休日当番医(診療内容は事前に確認してください) 9時～12時・13時～17時

| 月日 | 医療機関名 | 科目 | 電話 |
|---------------|----------------|----|----------|
| 11/3 (祝・日) | よねだ内科・呼吸器クリニック | 内科 | 548-5711 |
| | 鴻巣外科胃腸科 | 外科 | 543-7770 |
| 11/4 (振・月) | サンビレッジクリニック鴻巣 | 内科 | 540-0088 |
| | 小室クリニック | 外科 | 541-0020 |
| 11/10 (日) | 河野小児科医院 | 内科 | 541-0146 |
| | わたまクリニック | 外科 | 541-5756 |

| 月日 | 医療機関名 | 科目 | 電話 |
|----------------|-------------|----|----------|
| 11/17 (日) | こうのす共生病院 | 内科 | 541-1131 |
| | こうのす共生病院 | 外科 | 541-1131 |
| 11/23 (祝・土) | 佐野医院 | 内科 | 541-2888 |
| | はしもと整形・形成外科 | 外科 | 597-1121 |
| 11/24 (日) | 山田ハートクリニック | 内科 | 540-4180 |
| | ヘリオス会病院 | 外科 | 569-3111 |

● 県救急電話相談(大人・小児の相談、医療機関案内) ☎#7119又は048-824-4199(24時間対応)

● 鴻巣市医師会救急ダイヤル ☎543-9900(24時間対応)

● 夜間診療所 ☎543-1561 診療日 年末年始を除く平日の19時～22時(受付=19時～21時45分)

診療科目 内科・小児科

※軽症の応急処置に限る(熱のある方は事前に連絡してください)



▲休日当番薬局は市HPをご覧ください

歯のホワイトニング

歯の表面にホワイトニング剤を塗ることで、歯に染み込んだ色素を分解して歯をより白くする治療です。通販で購入できるセルフホワイトニング薬や、エステティックサロンでのホワイトニングよりも、歯科医院で用いる薬の方が薬品濃度が高いので、より効果的です。

気になるホワイトニングの効果ですが、かぶせ物やつめ物の有無や、変色の原因によって、どのくらい白くなるかは個人差があります。また、体質によってはホワイトニングの薬品が使用できない場合もあります。適切なホワイトニング処置であれば歯のダメージはありませんが、一時的に歯がしみてしまうこともありますので、処置の前にリスクも含めて説明してくれる施設を選ぶことをおすすめします。ホワイトニングは自由診療の処置なので、費用や効果・方法などの詳しくは、ホワイトニングを実施している歯科医院にお問い合わせください。

なお、歯科医院で歯をクリーニングすることも、お口の印象はずいぶん変わってきます。お茶やワインのシブ汚れや、タバコのヤニ汚れ、食べ物の色素沈着など、歯にはさまざまな汚れ(ステイン)が付着してしまつてからです。また、歯みがきをきちんとしていても、歯の表面には歯石(しせき)が付着してくるので、この歯石も汚れ付着の原因になってしまいます。歯のクリーニングは保険診療で受けられますので、ホワイトニングに興味のある方は、まずはクリーニングで歯科医院へいらしてみたいかがでしょうか。

歯のホワイトニング

健康生活

(北足立歯科医師会)