

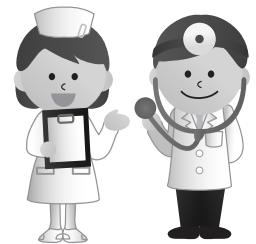
＋休日当番医

診療時間 9時～17時

※受診の際は、各医療機関へお問い合わせください。

※桶川北本伊奈地区で広域的に実施しています。

※広報掲載の後、当番医の変更が生じる場合があります。各新聞の埼玉版休日当番医欄もご参照のうえ、お出かけください。



月日	医療機関名	診療種類	所在地	電話番号
2/7 (日)	世沢整形外科	整/内/リハ	伊奈町	723-9191
	埼玉県中央病院	内/外	桶川市	776-0022
	北本整形外科	整/皮/リハ	北本市	048-591-8871
2/11 (祝)	伊奈entクリニック	耳/アレ	伊奈町	724-1133
	埼玉県中央病院	内/外	桶川市	776-0022
	よしだ整形外科内科	整/内/リハ/皮/リウ	北本市	048-590-5720
2/14 (日)	伊奈病院	内/外	伊奈町	721-3692
	おかべ耳鼻咽喉科医院	耳	桶川市	772-3492
	いなぎentクリニック	耳/気/放/形外	北本市	048-593-4567
2/21 (日)	蔵田医院	内	桶川市	771-1446
	埼玉県中央病院	内/外	桶川市	776-0022
	林田内科医院	内/小/循/消/リハ	北本市	048-592-7711
2/23 (祝)	神崎皮フ科クリニック	皮	桶川市	778-3911
	埼玉県中央病院	内/外	桶川市	776-0022
	北本心ノ診療所	心内/精	北本市	048-598-7573
2/28 (日)	伊奈病院	内/外	伊奈町	721-3692
	桶川駅前こどもクリニック	小	桶川市	789-3222
	大友外科整形外科	整/皮/リハ/外	北本市	048-591-7000
3/7 (日)	桶川西口クリニック	内/外/小	桶川市	789-5777
	埼玉県中央病院	内/外	桶川市	776-0022
	吉田医院	内	北本市	048-591-2200
3/14 (日)	伊奈病院	内/外	伊奈町	721-3692
	小島医院	内/小	桶川市	771-1212
	福音診療所	耳	北本市	048-592-2862

健康 一回タモ

歯ぎしりについて

「家族に歯ぎしりがうるさくて眠れないと言われる」

基本的に自分で気付くというより、周りの人に指摘されることで初めて歯ぎしりをしていることを知る人がほとんどかもしれません。ようするに無意識にしているということです。

ではそもそもなぜ起こるのでしょうか？ 実は原因はまだ明確にわかってはいませんが、ストレスや歯並びの乱れ、咬み合わせの不良など、子供では永久歯と乳歯の生え変わり時期に起こる不快感などが関係しているとも言われています。寝ているときにだけしているようなイメージもありますが、何かに集中していたり運動しているときなどにも起こります。

種類としては、①グラインディング（歯ぎしり）…上下の歯をギリギリ擦り合わせる癖、②クレンチ

ング（食いしばり）…上下の歯を強く咬み合わせる癖、③タッピング…上下の歯をカチカチと咬み合わせる癖、などがあります。

歯ぎしりをする事でどのような悪影響があるかと言うと、まず歯の咬み合う面がすり減っていきます。歯がすり減ってしまうほどの力がかかってくるので歯を支える歯肉や骨にも負担がとてかかり歯周病も悪化することもあります。知覚過敏や顎関節症、頭痛、肩こりの原因になることもあります。骨隆起というコブのような硬いふくらみが口の中にできることもあります。寝ているときの歯ぎしりは無意識でおこなってしまうことなので、自分の意志で止めることはできませんのでマウスピース（スプリント）をつけて寝ることで悪影響を緩和させていく治療が必要となります。

気になる方は一度歯科医院で診てもらいましょう。

（提供：（一社）北足立歯科医師会）



各種無料相談

日…日時 場…場所 定…定員 受…受付場所 問…問合せ

弁護士による法律相談 ※要事前予約

契約、相続、交通事故の損害賠償、訴訟の手続きなどの相談に応じます。

日 ①12日(金)13時～15時30分
②26日(金)13時30分～16時30分
定 ①5名②6名(①②いずれも先着順)
受・問 住民相談室☎2213

司法書士による法律相談※要事前予約

相続、遺言などの不動産登記、会社の登記、債務整理、成年後見手続きなどの相談に応じます。

日 18日(休)13時～15時
定 4名(先着順、2月10日(水)まで予約受付)
受・問 住民相談室☎2213

行政相談

行政相談委員が行政の業務に関する要望や苦情などの相談に応じます。

日 16日(水)10時～12時
受・問 住民相談室☎2213

行政書士相談

会社設立、農地転用、各種許認可、相続、成年後見などの手続きの相談に応じます。

日 17日(水)13時～16時
受・問 住民相談室☎2213

住宅リフォーム相談 ※要事前予約

建築士が住宅リフォーム対策の相談に応じます。

受・問 住民相談室☎2213

暴力団被害相談 ※要事前予約

上尾警察署員が、暴力団員等による不当な行為で困っている方の相談に応じます。

問 生活安全課☎2283

知的障がい者相談会

知的発達の障害に関する困りごとなどについて、町が委嘱している知的障害者相談員が相談に応じます。

日 18日(休)13時～16時
※電話相談も受け付けます。
受・問 福祉課☎2121

暮らしの相談

埼玉県から委託された専門の相談支援員が、経済的困りごとや就職活動支援等の相談に応じます。

日 12日(金)9時～12時
場 役場2階第8会議室
問 福祉課☎2125

女性相談

※予約優先

専門の女性相談員が、DV・離婚問題や生活面の不安なことなど、女性の抱えるさまざまな悩み等を一緒に考え、解決する方法を探します。

日 10日(水)・24日(水)10時～12時、13時～14時
※相談は1人50分
受・問 人権推進課☎2241

児童相談

相談員が、子どものしつけや生活の相談に応じます。

日 5日(金)・19日(金)10時～15時
受・問 伊奈町子育て支援センター
☎728-3482

創業相談

これから開業・独立を検討している方や、将来起業(創業)しようとお考えの方の相談に応じます。

日 8時30分～17時15分(土日祝日休)
場 伊奈町商工会館
問 伊奈町商工会
☎722-3751

消費生活相談

消費生活相談員が、消費者契約トラブルなどの電話相談に応じます。「自宅を無料で点検する」といったチラシや身に覚えのない請求など「おかしい」と思ったらご相談ください。

相談電話番号☎(局番なし)188
日 毎週月～木曜10時～12時、13時～15時(祝日除く)
問 元気まちづくり課☎2234

結婚相談

相談員が結婚を希望する方の相談に応じます。

日 17日(水)9時30分～11時30分
場 ふれあい福祉センター相談室兼点訳室
問 伊奈町社会福祉協議会
☎722-9990

心配ごと相談

民生委員・児童委員が、生活上の迷いや困りごとの相談に応じます。

日 10日(水)・24日(水)9時～12時
場 ふれあい福祉センター相談室
問 伊奈町社会福祉協議会
☎722-9990

地域包括支援センター土曜日相談

高齢の方の介護・福祉・健康・生活などの相談に応じます。平日の通常相談とあわせてご利用ください。

日 13日(土)10時～14時
問 伊奈町地域包括支援センター
☎720-5656

不動産相談会

※要事前予約

宅地取引有資格者が、不動産や空家に関する相談に応じます。

日 22日(月)13時～16時
※相談は1人30分
受・問 都市計画課☎2426

くらしの相談室

※要事前予約

街の法律家「行政書士」による、遺言・相続・離婚・成年後見等の相談会です。

日 21日(日)9時～12時
定 3名(先着順)
受・問 ゆめくる
☎724-0717

住民無料相談室

※要事前予約

相続・遺言・離婚・成年後見など、身近な問題を埼玉県行政書士会会員に相談できます。相談は、一人1時間までです。

日 3月7日(日)9時～12時
定 6名(先着順)
受・問 総合センター
☎722-9111

遺言・相続電話相談会

埼玉司法書士会では、遺言・相続の電話相談会を開催します。

日 20日(土)10時～16時
相談電話番号☎872-8055
問 埼玉司法書士会
☎863-7861

