



わがいとあしの『家族』

歯科医師 渡邊 正巳

わが家には一匹の犬がいます。姿形はソフトバンクのCMに出てくるお父さん犬に少し似ています。名前をシュリといいます。メスなので時にはシュリ子と呼んだりもします。生まれたばかりのときに同じ市内に住む人から譲り受けました。

以来10年、いまわが家のインターフォンは壊れたままになっています。なぜか。必要がないからです。シュリの住まいは玄関脇の小屋です。見知らぬ訪問者が門前に立てば、小屋から出て、けたたましく吠えます。家の前を通りすぎるだけの人には、トーンとテンポを落とした声に変わります。おかげで私と家族は、シュリの吠える声により、家の中にいながらにして、人の来訪を知ることができます。わが家のインターフォンはしばらく修理されることはないでしょう。

私や家族に対しては全く異なります。外出時には、私たちの顔をじっと見つめ、声をほとんど立てずに見送ってくれます。心なしか淋しげな風情です。私は、そんなシュリに対して「バイバイ」と小さな声で呟きます。帰宅時には、満身で喜びを表現し歓迎してくれます。ジャンプし、しっぽを振り、足元にまつわりつき、少し低めの鼻にかかった声を出して甘えます。私がしゃがんで対面すれば、抱きついてきて手や顔を舐めてくれます。どんなに夜遅くても変わることはありません。そんなシュリが私の心もちにどれだけの潤いと癒しを与えてくれていることか、計り知れません。アニマルセラピーについて知ったとき、私は「なんだ、それだったらうちでも毎日やってる」と思ったものです。



私は冒頭に「一匹の犬」と書きました。それは訂正しなければなりません。「私たちと強い絆で結ばれた大切な家族の一員」と。

診療時間

曜日	午前	午後	夜間
月・火・木・金	8:30~11:30	13:00~16:30	17:30~20:30
水曜日	8:30~11:30	第5のみ午後も診療 (13:00~16:30)	
土曜日	8:30~11:30	13:00~16:30 (第5は午前の診療のみ)	

●矯正診療日・・・毎週木曜日の夜間、第2・第4土曜日

●歯科往診もおこなっております。

急患の方へ

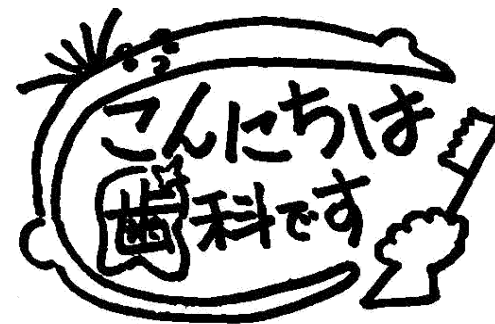
*電話をまずお願いします。

空いている時間帯と患者さんのご都合で時間のご案内をさせていただきます。

1月号

第149号 2012年1月1日

発行 / 医療生協さいたま



生協歯科

〒336-0926 さいたま市緑区東浦和 6-16-1
(外来予約受付) TEL: 048-810-6100
(2階事務室) TEL: 048-810-6101 Fax: 048-810-6103

Eメール sika-j@mcp-saitama.or.jp

ホームページ <http://seikyo-shika.com/>

みなさま 新年あけまして おめでとうございます!!



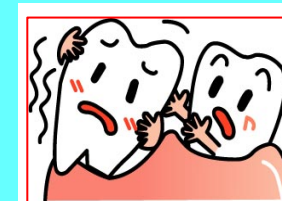
今年も宜しくお願いいたします

生協歯科職員一同

『歯周病教室』開催!

歯ぐきから出血、これって歯ブラシで強くこすりすぎ?
それとも・・・歯周病!?

日頃なかなか聞けない質問や疑問、ぜひこの機会にどうぞ!!



日時: 1月23日(月) 午後6時から

講師: 生協歯科 歯科医師(増淵 尚子) 場所: 生協歯科 1階会議室

キシリトールについて



歯科衛生士 小野 実成美

みなさん、こんにちは。今や知らない人は殆どいない『キシリトール』・・・今回はおさらいも兼ねて『その効果と働き』についてお話したいと思います。

そもそもキシリトールとは？

天然素材の甘味料で、むし歯予防に使用されているのは白樺などから作られています。私たちの肝臓でも一日5g～15gのキシリトールが生成されています。甘さは砂糖とほぼ同じですが、カロリーは砂糖よりも少し控えめです。

口や歯にどんな効果が？

《歯を溶かす酸を作らない》

《虫歯の原因になる歯垢（プラーク）をつきにくくし、むし歯菌（ミュータンス菌）を減らす》

《歯の再石灰化（溶けかけた歯を元の健康な状態に戻すよう促す作用）を働きかける》
キシリトールは、フッ素と一緒に摂ると効果的です。



キシリトールの働きって？

通常は、砂糖を食べた時に、歯垢（プラーク）に含まれる細菌がその砂糖をエネルギー源として活動し、酸を発生させます。その発生した酸によって歯が溶かされむし歯となるのです。しかしキシリトールは、細菌のエネルギー源にならないため酸が発生せず、さらに細菌の数を減らすことができます。他にも酸を中和させたり、唾液を出しやすくする働きがあります。

むし歯の原因菌（ミュータンス菌）の活動を弱める働きをもっているのはキシリトールだけです！

キシリトールを食べる時の注意

甘味料として、キシリトールあるいはキシリトールが主に使われているシュガーレスを選びましょう。

一日3回（食後や間食後）、5～10分程度口の中に含み、毎日摂取しましょう。ただし、摂りすぎるとおなかを壊したりしますので、摂取量には注意してください。

また、キシリトールを摂取していても、**歯磨きは必要**です。



ボランティア 真珠の会

毎月第2土曜日9時30分から活動しております。

植木のお手入れ・草取り・本棚の整理・治療器具を入れる滅菌袋切りなど。。
初めての方、大歓迎です！ ぜひお手伝いください!!



次回 **1月14日（土）9時30分～生協歯科1階会議室**
（内容：植木のお手入れ・本棚整理などのあと新年会予定）

『虹の箱』から

＝ 生協歯科 事業所利用委員会 ＝

11月は5件でした。ありがとうございます!!



■前回検診の際洗面所に石鹸がありました。今回ありません。なぜでしょう？

入れ歯を外したり入れたりする時に手を使いますのでよく洗いたいです。

→ご意見ありがとうございます。石鹸ボトルは女性用・男性用・多目的トイレの洗面所に設置させていただいております。待合室和室そばの洗口室にはうがい用の紙コップ以外設置しておりません。石鹸ボトルは毎朝清掃業者が量をチェックしてくれていますが、液が途中でなくなってしまった場合、どうぞ遠慮なく職員にお声かけください。

■・投書箱はあるのに用紙が用意されていない。・正面入り口横の自転車置き場は患者優先にしてほしい。習い事や委員会で来た方は奥のほうの駐輪スペースを利用してはどうか。斜線の空けておく部分にも駐輪していることも多いので、災害時は困るのでは？

→ご意見ありがとうございます。サークル教室の駐輪場の利用場所について早速検討し、今後入口奥から停めてもらうよう委員会をお願いしていくことにしました。駐輪禁止スペースは患者さんの利用数などを考慮し、巡視した上で早急に対処したいと思います。投書用紙がなく申し訳ありませんでした。ぜひ職員へお声かけください。

■ヨーガ教室の利用者です。月3回のヨーガ教室がスタートして4年近くになります。

日頃動かさない筋肉や衰えつつある体力が、ヨーガのおかげを持ちまして健康を保持できております。近隣のお付き合いも新たに得られたり、良いことが沢山あります。

ところが月曜日は振替休日が多いために、振替日に土曜日とか五週目の月曜日にと月3回会議室を確保していただきましたが、多少の事情があつて無理な現状とのことでとても残念です。

是非月3回をお願い致します。

→ご意見ありがとうございます。各サークル教室のみなさまにはご不便をおかけし、申し訳ありません。ただ会場は一つしかなく、組合員さんと職員が協同でおこなう委員会や会議が定例のもの以外にもあり、また毎月月初めに組合員さん主体の委員会があり、その委員会に配布できるように、職員が全支部ごとに機関紙を仕分けする作業が月末にあつたりします。

会議室利用状況については毎回委員会でも報告し、サークル教室日と日程が重なってしまった場合は、振替日や別会場などのご相談を代表者のかたとさせていただいております。

組合員活動だより

『いつも医療生協を身近に』

生協歯科地区理事 青景 雅子



お元気に新年をお迎えのことと思います。このことが今年は特別に感じられます。昨年3.11東日本大震災では多くの命が奪われ、今も日常生活を失った人々がいます。だからこそ、普通に過ごせることがどんなに大事なことか。

医療生協ではいち早く被災地に支援に行き物資を送り、その後も活動を続けています。全県で放射線測定をし、フェスタで買い物をし、ウォークイベントでも参加費を支援にまわし、今も福島に線量計を送る運動を続けています。



災害の時だけでなく、病院・診療所・介護施設で健康管理といざという時に利用ができ、支部や地域で学習や楽しい行事そして助け合えることができたなら安心して生きていけます。

こんな医療生協が身近にあつて良かった・・・たくさんの方々にそう言ってもらえるような、一年にしていきたいです。