



歯周病について



歯科医師 保科 明人

今回は歯周病についてお話したいと思います。
みなさん、次のような症状はありませんか？

- 歯ぐきが腫れる
- 冷たいものがしみる
- 症状があってもあまり痛くない
- 口臭がする
- 歯みがきすると血が出る
- 歯がぐらつく

これは歯周病の症状です。

歯周病は痛くないのでそのまま放っておくと徐々に進行し、歯と歯ぐきの間から膿が出る、歯ぐきが下がり食べ物が噛めなくなるくらい歯がグラグラしてくる・・・などの症状が出て、最終的には歯が抜けてしまいます。

歯周病の原因は歯垢(プラーク)です。



この歯垢(プラーク)を落とすことが歯周病の治療になります。歯医者では、歯磨きで落としきれないところ・磨き残しがあるところをチェックし、様々な治療器具や機械で綺麗にしていきます。

歯周病を進行させないためにも、ご自身で歯磨きをしっかりおこない、歯医者で定期的なメンテナンスをしていきましょう!!

診療時間

- 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。

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)	

バス連絡便

※土曜・日曜・祝日は全便運休です。



時	生協歯科 発 (東浦和駅行き)	東浦和駅 発 (協同病院行き)	埼玉協同病院 発 (生協歯科行き)
10			45
11	15	25	45
12			
13	00	15	35
14	00	15	

※ こんにちは歯科です9月号でバス連絡便について土曜・日曜・祝日は『全便運行です』と掲載しましたが、正しくは『全便運休』でした。訂正してお詫びいたします。

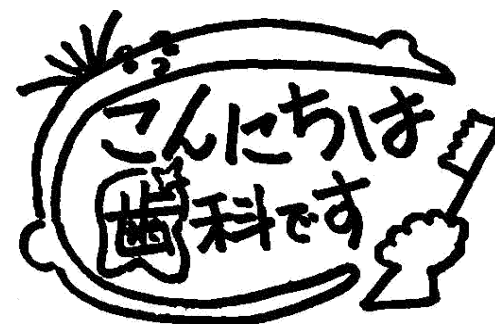
10月号

第158号 2012年10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/>



楽しく健康に! 健康まつり

生協歯科地区の健康まつりを開催いたします!!今年も2カ所開催です。
ご家族・お友達お誘いのうえ、みなさん是非ご参加ください!

11月11日(日) 10時~15時

生協歯科

- ★地域の組合員さんによる舞台発表
- ★健康チェック(骨密度・血管年齢 など)
- ★歯科健診・無料歯磨き指導
- ★ミニウォーキング
- ★バザー などなど

※ 参加協力券100円です。
※ 詳細は別紙ちらしをご覧ください。



新田自治会館

- ★学習会<放射能って十二?>
- ★吹奏楽(フルート演奏)
- ★健康チェック(血管年齢・血圧 など)
- ★ウォーキング
- ★子ども広場 などなど



電動歯ブラシっていいの？



歯科衛生士 遠藤 早紀

今回は**電動歯ブラシ**についてお話ししたいと思います。
最近お口の中への関心も高まってきており、『**電動歯ブラシっていいんですか？**』とよく質問を受けます。

良いか悪いか・・・答えはどんな種類の物か、その方その方のお口の中の状態などによって良くも悪くもなります。一番知りたいのは電動歯ブラシと手みがきブラシではどちらがよく磨けるか・・・



ということだと思いますが、手みがきブラシである程度磨けているのであれば、実は清掃効果に大差はありません。歯と歯の間や歯並びが悪くなっている所などは、電動歯ブラシでも綺麗に磨けないので、**歯間フラシ**や**デンタルフロス**なども必要となります。

また、電動歯ブラシを使うと汚れがきちんと落とせていなくても、よく磨けている気になってしまうということもあります。

ですから単純にラクをするためだけに思っただけの購入はおすすめできません。

ただ、良い点もたくさんあります。

短時間で効率的にプラークを落とすことができるので、10分20分と『**ながら磨き**』を続けている方には2～3分で済むので時短ができます。また歯や歯肉が痛むと分かっているてもどうしても磨く力が強くなってしまふ方には、力のコントロールができます。不器用だったり手みがきでは上手に磨けない方は清掃レベルが向上すると思います。

歯みがき嫌いのお子さんは興味を持って磨いてくれるかもしれませんね！

さらに**音波式歯ブラシ**であれば、歯肉のマッサージ効果がとても高いので、歯周病の炎症がある方に有効です。



上手に選んで、使用できれば良い結果が出せるはずですよ。

購入される前にご相談いただければ、こういった種類の物があなたに合っているか、あなたにとっての利点・欠点をお話できるとと思います。

興味のある方は、歯みがきプロの歯科衛生士にぜひ聞いてみてください。



『虹の箱』から

= 生協歯科 事業所利用委員会 =

8月は0件でした。
ご意見・ご要望・みなさまの声をお待ちしております。



組合員活動だより

東北と連帯の平和バスツアー



美園支部 片岡 宣子

訪問することがきっと一番の復興になる!!・・・と、生協歯科地区の社保委員会で話し合い、被災地訪問バスツアーを企画し、事前に集めた洗剤やタオルなどの支援物資をバスに積み込んで、9月9日(土)～10日(日)総勢**38**名で松島・被災地へ行ってきました。

バスの中でも支援金を集め、上映した『**内部被ばくと子どもの健康**』では、参加者全員が真剣な面持ちで画面を見ていました。蔵王のお釜見学、記念写真、宿泊地戸遠刈田温泉での宴会は大いに盛り上がりました。

翌日の午後は宮城民医連の方がバスに同乗され、3月11日におこった東日本大震災で大津波を体験された話をしてくださり、地元の人達の生の声が伝わってきました。



バスの車窓から見える風景も、草ボーボーの田んぼが続き、廃屋やうず高く積まれたがれきが多く・・・胸が苦しくなりました。

参加者からは、『実際に被災地の悲惨な様子を見て絶対に繰り返してはならないと強く感じた』『被災地の様子、地元の体験者のお話・・・当時の(被災地の)実態が心から伝わってきた』『宮城民医連の方のお話と車窓から見た津波痕は衝撃でした。医療生協らしい、とてもいい企画のツアーでした』と、いくつもの感想が寄せられました。



生協歯科 感染対策

● 標準予防策⑤

生協歯科の感染対策を紹介してきましたが、今回は**手術室**について紹介します。

手術室はその名の通り、口の中の手術をする際に使われます。手術室は、手術する部位に菌が入らないように、粉じんや雑菌の少ない空間を作っています。その為、空気中に浮いている菌からの感染を防ぐことができます。

また、静かな落ち着いた空間で行うことで、患者さんも落ち着いて処置を受けることができます。



ボランティア 真珠の会

毎月第**2**土曜日**9時30分**から活動しています。
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**10月13日(土) 9時30分**～

開催場所: 生協歯科 1階会議室

活動内容: 朝顔のネットはずし・草取り など

