



e-max (イ-マックス)

歯科技工士 沼田 貴宏

はじめまして、生協歯科 歯科技工士の沼田貴宏です。
このたび技工部に **e-max プレス** という新しい機械が導入されましたのでそれについて説明させていただきます。

e-max というのは自由診療(保険外)のかぶせ物です。

従来の白いかぶせ物であるメタルボンドと比べると、まず金属を使っていないので金属アレルギーの方でも丈夫でキレイな白い歯を入れることができます。さらに材料すべてが白、または半透明な物なので従来の物のように黒くなったり金属の部分が目立つということはありません。また患者負担 5 万円と従来の物より低価格になっています。

来院時には是非
お気軽におたずね
ください。



詰め物



かぶせ物

『虹の箱』から

= 生協歯科 事業所利用委員会 =

12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。



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) | |

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。

2月号

第174号 2014年2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
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/>

毎日寒い日が続いておりますが、みなさんいかがお過ごしでしょうか？
生協歯科では今月も会議室を利用して、様々な活動・企画を開催しております。
みなさん、ぜひご参加ください。



ひぽたまクラブ



0歳~3歳までのお子様とそのお母様が集まって、生協歯科
スタッフと一緒に、楽しく遊びながら交流・学習できる場です。
お友達を誘って、ぜひみなさんご参加ください♪



日時: **2月26日(水)** 10時~12時

場所: 生協歯科1階会議室 参加費: 無料

内容: 楽しくできる簡単工作・専門家を招いてのお勉強



お茶しましよ♪

SHIKAKO-しかこー

ご近所のみなさん、治療に来院された患者さん、組合員さん・・・
どなたでもご参加できます。

生協歯科で『ホッとひと息♪』してみませんか？



日時: **3月12日(水)** 10時~12時

場所: 生協歯科1階会議室 参加費: 200円

メニュー: コーヒー・紅茶・

手づくりケーキ・手づくりパン 他



だ液のお話



歯科衛生士 加藤 理香

だ液には、歯についた着色汚れを落としたり、口臭を予防したりと、様々な効果があります。

また、だ液に含まれるホルモンには、細胞の新陳代謝を活発にしたり、脳細胞の成長を促進させる効果もあります。

しかしだ液は、加齢や疲れなどによって減少してきます。唾液が減ると虫歯や歯周病の発症率が高くなります。

そこで、だ液の分泌を促す方法を3つご紹介します。

その1 だ液腺マッサージ

まずは位置の確認を



耳下腺 (じかせん)

親指以外の指を頬にあてて、上の奥歯のあたりを後ろから前へと回す



顎下腺 (がっかせん)

親指を顎の下のやわらかい部分にあて、耳の下から顎の下まで5カ所ほど押す



舌下腺 (ぜっかせん)

親指を顎の下にあて、上に向かってゆっくり押す



その2 食べ物・・・固くて弾力のあるドライフルーツを噛むと、だ液がよく出て口の中の洗浄をしてくれます。また酸っぱい物を食べてもだ液がよく出ます。

その3 水分・・・唾液は1日平均1～1.5ℓほど分泌されます。この量のだ液を出すためには、1日3ℓほどの水分を摂ることが必要になります。水分は食べ物からでも摂れるので、1日1ℓの水を飲むと、良質なだ液が出やすくなります。



だ液をたくさん出して虫歯や歯周病の予防をしましょう♪

ボランティア(真珠の会)活動日2月14日(金)9時30分～

生協歯科1階会議室 集合 内容：草取り・花壇の整理 など
初めてのかた大歓迎♪♪ぜひご協力をお願いします!!

組合員活動だより

組合員のつどい

大牧準支部：増田 久子

大牧支部では毎年『組合員のつどい』を開催していますが、昨年は飾り寿司づくりの講習をおこないました。

桃の花をモチーフに作り始めましたが、みんな初めてなので、海苔を横に使うのを縦に使ったり、ご飯が足りなくなってしまうと・・・それでも最後はみんな楽しく綺麗に出来上がりました。

参加されたみなさんから『また作りたいね』との嬉しいお声をいただき、支部で飾り寿司づくりをシリーズ化することにしました。

その後、カエル、ヨット、四海と飾り寿司づくりを開催し、その都度大好評でした。



昨年11月20日(水)には、お正月に向けて簡単ゆずジャムづくりを開催しました。

つどいの参加者は毎回15人以上で、ゆずジャムづくりの日にはお茶会を開き、ジャムの試食会も同時開催しました。みなさん、美味しく楽しく和気あいあいとした時を過ごされていました。

『すごく楽しかった』『もっと続けて欲しい』『【歯の治療を怠ると】の、生協歯科の先生のお話もとっても分かりやすくて良かった』などの感想をいただきました。

たくさんの感想を見ながら、今年はどうなつどいにしたらみなさんに喜んでいただけるのか・・・支部のみんなと楽しく検討しています。



連絡バス << 浦和民主診療所・生協歯科・埼玉協同病院 経由便 >>

| | 浦和民主診療所 発 | 生協歯科 発 | 埼玉協同病院 着 |
|------|-----------|--------|----------|
| | 12:35 | 13:05 | 13:15 |
| 生協歯科 | 15:45 | 16:15 | 16:25 |

<< 埼玉協同病院・東浦和駅・生協歯科 経由便 >>

※ 埼…埼玉協同病院行き
生…生協歯科行き

| | 埼玉協同病院 発 (東浦和駅 行き) | 東浦和駅 発 ※ | 生協歯科 発 (東浦和駅 行き) |
|-----|-----------------------|-----------------|---------------------|
| 10時 | 10:45 | 10:55 生 | |
| 11時 | 11:45 | 11:25 埼 11:55 生 | 11:15 |
| 13時 | 13:35 | 13:10 埼 13:45 生 | 13:00 |
| 14時 | | 14:10 埼 | 14:00 |

- 土曜・日曜・祝日は全便運休です。事情により運休日以外に運行をお休みする場合があります。
- 交通事情によっては運行時刻の変動があります。また、運行時刻を予告なく変更する場合があります。
- 国際興業バスをご利用の際は『大牧小学校入口』 停留所下車です。