

9月号

第181号 2014年9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/>

歯周病教室 開催決定♪



歯を失う大きな要因の一つである**歯周病**。自覚症状なく症状が進行する、とても怖い病気です。しかも、実は、全身疾患との密接な関わりも…

どなたにも必ず一度は聞いておいていただきたいお話です。ざっくばらんな雰囲気
の学習会なので、日頃なかなか聞けない質問や疑問なども、ぜひこの機会にどうぞ!!

9月17日(水) 午後1時半～2時半 参加費：無料

講師：生協歯科 歯科医師 場所：生協歯科 1階会議室

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

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。

有償ボランティアくらしサポーター大募集!!



保育園の送り迎え・食事づくり・洗濯・掃除・通院やお買い物の付き添い・ペットのお世話 など
ちょっと空いた時間で助け合えるサポーターさん・利用者さんを募集しています。

くらしサポーターへのご登録・ご利用の問い合わせ先→048-833-6190

医療生協さいたま 県中地域ネットワーク くらしサポーター準備会



歯科と摂食・嚥下

歯科医師 渡邊 正巳

食べ物を口に入れて、飲み込むまでを**摂食・嚥下**といいます。その過程を5つのステップに分けて考えることがあります。

- ①何をどのように食べるか判断して口まで適切に運ぶ。(先行期)
- ②食物を口から取り込み咀嚼して食塊を形成する。(準備期)
- ③食塊を口腔から咽頭に送り込む。(口腔期)
- ④食塊を咽頭から食道に送り込む。(咽頭期)
- ⑤食塊を食道から胃に送り込む。(食道期)



当然のことながら、進行した歯科疾患の存在が、摂食・嚥下に障害をもたらすことがあります。歯科疾患によっては主として②の過程が障害されます。

生協歯科の外来では、歯科疾患が進んだ患者さんに対しては、虫歯や歯周病の治療を行い、失われた歯があればブリッジや入れ歯やインプラントで補い、最終的には咬合を確立し、食物をしっかりと咀嚼できるようにすることを目標としています。そのことが、結果として摂食・嚥下の改善に寄与することがあります。なぜなら、外来を受診される患者さんの多くが、上記の過程の①③④⑤には異常がないからです。したがって、歯科の外来では多くの場合①③④⑤の過程について考えることから解放されています。②に支障を来している一部の患者さんは、多くの場合、歯科治療によって摂食・嚥下の回復がもたらされます。

ところが、在宅や施設への訪問診療となると様相が異なります。患者さんによっては②の過程に限らず、①③④⑤のいずれかの過程にも障害がある場合があるからです。脳卒中の後遺症や神経・筋疾患などのためです。その場合は、外来で行っているのと同様の歯科治療を行って事足りるというわけにはいかなくなります。摂食・嚥下の全過程を視野に収めて、治療の幅を従来の歯科治療から少しでも広げつつ、医科の他職種との連携を求められることもあり得るでしょう。

現在、生協歯科では、摂食・嚥下障害の改善に、歯科の立場から一層寄与できるようにしたいと考え、準備を進めています。



摂食・嚥下障害のスクリーニングテストをひとつ紹介しましょう。30秒間に唾液を何回飲み込めるかを測ります。自分以外の人に行う場合は、その人の喉仏のあたりに手を当てて測定するとよいでしょう。2回以下しか飲み込めなければ、摂食・嚥下障害の疑いありと判定します。

【参考文献】日本摂食・嚥下リハビリテーション学会
『摂食・嚥下リハビリテーションの全体像』医歯薬出版

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。

健康な歯でアンチエイジング



歯科衛生士 加藤 理香

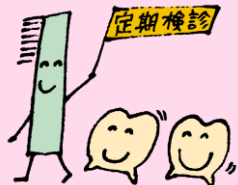
顔にはたくさんの筋肉がありますが、表情の変化などで頻りに使う筋肉は全体のたった3割程度です。顔の筋肉も足や腕の筋肉と同じように、使えば使うほど太くなるし、使わないでいると衰える一方。皮膚の重みを支えきれなくなり、皮膚が垂れ下がってしまいます。この『筋肉の衰えによるたるみ』がほうれい線の原因のひとつです。



ある大学の研究によると、卑弥呼の時代の1回の食事（ハマグリ・の潮汁・アユの塩焼き・長芋の煮物・カワハギの干し物・クルミ・栗・玄米・おこわ など）の噛む回数は3990回、食事時間は51分でしたが、現在の食事（コーンスープ・ハンバーグ・スパゲッティ・ポテトサラダ・プリン・パン など）の噛む回数は620回、食事時間は11分だそうです。

噛む回数の目安はひと口30回と言われていますが、急には増やせません。繊維の多いゴボウやレンコンなどの根菜・キノコ・昆布やひじきなどの乾物・貝・海藻類を取り入れたり、麺類よりお米、魚は刺身よりから揚げや照り焼きにするなどの加熱調理をすると、噛む回数は増えます。

代表的な顔の筋肉である**表情筋**と食物を噛む時に使う**咀嚼筋**・・・この咀嚼筋を鍛えるためには、しっかりよく噛んで食事をするのが大切です。



人間の歯は、奥歯で約100キロの力に耐えられるくらいの強さを持っていますが、虫歯や歯周病があって咬み合わせが悪かったり痛みがあったりすると、力を加減し噛む回数が少なくなってしまう、咀嚼筋を使う量が減ってしまいます。

しっかりと噛める健康な歯を保つために、定期的に歯医者さんで検査をしましょう♪

ボランティア(真珠の会)活動日9月12日(金)9時30分~

集合：生協歯科1階会議室 内容：草取り・本棚整理 など
毎月第2金曜日の午前中に活動しています。
初めてのかた大歓迎です♪♪ぜひご協力をお願いします!!

お茶しましょ♪ SHIKAKOーしかこー

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?

毎月第4金曜日の午前中開催♪

9月26日(金)10時~12時

場所：生協歯科1階会議室 参加費：200円

「8020さん」達成おめでとうございます!!

| 島田 道男 さん (83歳) | 糸賀 武 さん (81歳) | 糸賀 ハマ子さん (81歳) | 関根 博子 さん (81歳) | 田邊 美知子さん (88歳) |
|----------------------------------|---|---|---|---|
| ★定期的に歯科受診 ★歯磨きは食後 ★電動ブラシ使用 | ★年に2回歯科受診 ★歯磨きは、起床後・ 昼・夜の3回 ★好きな食べ物は和食 | ★年に2回歯科受診 ★歯磨きは、起床後・ 昼・夜の3回 ★好きな食べ物は和食 | ★若い時から定期的に歯科受診 ★歯磨きは朝・夜食後 できる時は昼も ★歯ブラシは歯科で購入、 歯間ブラシは市販 | ★定期的に歯科受診 ★歯磨きは朝・昼・夜の 食後と寝る前の4回 ★歯ブラシは歯科で購入、 歯間ブラシも使用 |

『虹の箱』から

= 生協歯科 事業所利用委員会 =

- 先日歯科検診を受け歯石を取っていただきました。10数年ぶりの歯科でしたがきれいにしてもらい、大変お疲れさまと申し上げたい。感謝です。
- お花の絵やしゅう字がさがらされていて、すごいと思いました。すごいかんりを されているのできれいだなぁと思いました。
→ ご意見ありがとうございます!!習字は毎月活動しているサークル教室の方々が、絵画は組合員さんの協力を得て、待合室を過ごしやすく華やかに...とボランティアさんが綺麗に飾ってくださっています。
- 歯石を少しずつ取るため何回も通っています。通院も大変なので回数を減らしていただきたいです。
→ ご意見ありがとうございます。歯石はつき方によって除去にかかる時間が違ってきます。1回に歯石を取れる歯の本数が保険で決まっていますが、生協歯科では歯石の取り残しがないよう時間をかけて1本1本きちんと除去させていただいております。特に、歯と歯ぐきの間(歯周ポケット)についての歯石は硬く、除去になるべく痛みを伴わないよう丁寧・慎重な治療を心がけております。もどかしいと感じるかとは思いますが、ご理解とご協力をお願いいたします。



組合員活動だより

班会開催援助金を役立てています

大宮東支部：広瀬 暁子

班会を開催すると月1回500円の援助金がいただけます。それを貯めて私達は**食事会兼合同班会**をしています。大宮東支部の北部に位置する4つの班(花水木班・クルミ班・もくれん班・かざぐるま班)で20名近くの方が集まります。それはとても賑やかに、近況を報告し合ったり、皆さんの元気な姿を確認して安心したりです。

私も組合員になって20年・・・その間様々なことがあり、人と人との新しいふれあいもあれば悲しい別れもありました。

定期的に皆さんが集まる機会を作ることは、とても大切で必要なことですね。

そのため支部の行事などには班のみんなを誘って、班会が成立するように努めています。そしてたくさんの方参加してもらえよう、関心・興味のある企画をみんなと頑張って考えています。

