



11月号

第183号 2014年11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/>

いい歯の日

11月8日は**いい歯の日**です。『80歳になっても20本以上自分の歯を保とう』を目指した**8020運動**推進の一環で、日本歯科医師会が設定しました。



お口もからだも健康に♪ いくつになっても健康な自分の

歯で食事を楽しむために、定期的に歯科検診を受けましょう。

いい歯の日を機会に、ぜひ歯科検診をご利用ください。



※ 生協歯科は、さいたま市の歯科健康診査実施機関です

さいたま市の

成人歯科健康診査 600円

さいたま市在住で現在治療されていない40歳以上の方
(生活保護世帯の方、70歳以上の方は無料です)

♪お申し込みはお電話で♪

予約日当日は「がん検診等のご案内」はがき・保険証をご持参下さい。

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。



せっしょくえんげ 摂食嚥下機能障害



歯科医師 小石 延行

最近、食べ物を飲み込みにくくなっていませんか？

年齢を重ねていくと、体の様々な機能が低下していく傾向があり、食べ物を食べるという能力も例外ではありません。

食べ物をお口に入れてから飲み込むまでの一連の流れを**摂食(せっしょく)・嚥下(えんげ)**といいます。

この摂食・嚥下に関わる機能がうまく働かなくなり、ご飯を食べたり、飲み込んだりと言う動作に問題が生じた状態を**摂食嚥下機能障害**といいます。この状態を放置すると、食物やだ液が食道ではなく気道に入ってしまう(誤嚥)、結果として**誤嚥性肺炎(ごえんせいはいえん)**になることもあります。

また、そこまできなくても、食べることが億劫になり、食べる楽しみが半減する、食べにくくなることで食が細くなり、体重・体力の低下から活動性が下がるなど、**QOL**の低下を招くことがあります。

※**QOL**…クオリティ・オブ・ライフ。生活の質

一人一人の人生の質・生活の質のことを指し、医療用語としても使われる言葉です。病気や障害を持ちながらも、患者さんが、自身の理想とする生き方・社会的に見て「人間らしい生活」が実現できているかを、『QOLの低下・維持・向上』で表すことがあります。

気になる方はぜひ生協歯科の担当医に相談してみてください。通院の困難な方でこういった症状がある方は、往診も対応しています。

下記の表は摂食・嚥下に関する質問です。ここ2～3年のことについて答えてみてください。Aが1個でもあれば摂食嚥下機能障害の可能性があります。

- | | |
|---|-----------------------|
| 1 肺炎と診断されたことがありますか？ | A. 繰り返す B. 一度だけ C. なし |
| 2 やせてきましたか？ | A. 明らかに B. わずかに C. なし |
| 3 物が飲み込みにくいと感じることがありますか？ | A. よくある B. ときどき C. なし |
| 4 食事中にむせることはありますか？ | A. よくある B. ときどき C. なし |
| 5 お茶を飲む時にむせることはありますか？ | A. よくある B. ときどき C. なし |
| 6 食事中や食後、それ以外の時にも喉がゴロゴロ(たんがからんだ感じ)することがありますか？ | A. よくある B. ときどき C. なし |
| 7 喉に食べ物が残る感じがすることがありますか？ | A. よくある B. ときどき C. なし |
| 8 食べるのが遅くなりましたか？ | A. たいへん B. わずかに C. なし |
| 9 硬いものが食べにくくなりましたか？ | A. たいへん B. わずかに C. なし |
| 10 口から食べ物がこぼれることがありますか？ | A. よくある B. ときどき C. なし |
| 11 口の中に食べ物が残ることがありますか？ | A. よくある B. ときどき C. なし |
| 12 食べ物や酸っぱい液が胃から喉に戻ってくることはありませんか？ | A. よくある B. ときどき C. なし |
| 13 胸に食べ物が残ったり、つまった感じがすることがありますか？ | A. よくある B. ときどき C. なし |
| 14 夜、咳で寝られなかったり目覚めることがありますか？ | A. よくある B. ときどき C. なし |
| 15 声がかすれてきましたか？(がらがら声、かすれ声など) | A. たいへん B. わずかに C. なし |

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。

歯みがき粉の成分って…?



歯科衛生士 粕谷 美紗樹

毎日みなさんが何気なく使っている歯磨き粉の中には、どのような成分が入っていて、どのような効果があるかご存知ですか？

歯みがき粉は、**基本成分**と**薬用成分**の2つの成分からできています。基本成分には、研磨剤・発泡剤・保湿剤・粘結剤・香味剤・保存剤などが入っています。もうひとつの成分である薬用成分で歯磨き粉の効能・効果が違いますので、いくつか紹介します。

| 薬用成分 | 効能・効果 |
|-------------------------|-------------------|
| フッ化ナトリウム・モノフルオロリン酸ナトリウム | むし歯予防（再石灰化・歯質の強化） |
| デキストラナーゼ（酵素） | プラークの分解 |
| イソプロピルメチルフェノール | 殺菌作用 |
| 塩化リゾチウム | 消炎作用 |
| 塩化ナトリウム | 歯周病（歯肉炎・歯周炎）予防 |
| クロルヘキシジン | 洗浄・殺菌作用 |
| ポリリン酸ナトリウム | 歯石を付きにくくする作用 |
| 乳酸アルミニウム・硝酸カリウム | 知覚過敏の抑制・予防 |
| ポリエチレングリコール | 煙草のヤニを除去する作用 |



歯磨き粉のチューブや外箱には、その歯磨き粉の配合されている成分が表示されています。ご自身のお口の症状に合った歯磨き粉を選んでみてはいかがでしょうか？

「8020さん」達成おめでとうございます!!

| Kさん 男性 (81歳) | Nさん 男性 (81歳) | Sさん 女性 (82歳) | 伴 利明さん (81歳) | 青山 俊男さん (83歳) |
|--|---|--|---|---|
| ★定期的に歯科受診 ★歯ブラシは2本使用 (柔らかめと硬め) ★好きな食べ物は小魚 | ★定期的に歯科受診 ★普通の歯ブラシと と歯間ブラシを併用 ★嫌いな食べ物はなし | ★定期的に歯科受診 ★歯ブラシは、 システム極細毛と 歯間ブラシを併用 ★趣味は、小物づくり | ★定期的に歯科受診 ★好き嫌がなく、 何でも食べる ★趣味は、 家庭菜園、温泉旅行 | ★歯磨きは、 起床後と就寝前 ★歯ブラシは、 市販のもの と歯間ブラシを併用 ★好きな食べ物は、 野菜と魚 |

新教室 は 歯ッピーマウス教室

お口の2大トラブルといえば**むし歯**と**歯周病**ですが、その効果的な予防法はどちらも**歯磨き**です。

この教室では、お口の健康を守るために必要な、ご自身の歯磨き（セルフケア）や、歯科医師・歯科衛生士がおこなうケア（プロフェッショナルケア）について、わかりやすくご説明いたします。



日時・・・11月27日（木）夕方6時～7時
場所・・・生協歯科1階会議室 参加費・・・無料

申し込み締め切り・・・11月22日（土）まで

『虹の箱』から

= 生協歯科 事業所利用委員会 =



みなさまからのご意見・ご感想お待ちしております。

ボランティア(真珠の会)活動日11月14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-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♪

11月28日(金)10時～12時

場所：生協歯科1階会議室 参加費：200円

組合員活動だより

みんなで楽しく『脳いきいき』♪

美園支部：加納 えみ子



誰もが心身ともに健康で長生きできることを目標に、美園支部で**脳いきいき教室**を始めました。毎月第3月曜日に美園公民館でおこない、現在7ヶ月継続しています。

教室の内容は、初回簡単なテストをした後、脳いきいき教室についての紙芝居を見、参加者全員に**脳いきいき5か条カレンダー**を配布しました。このカレンダーは、次回教室までに各自で実行していただくもので、普段の生活のなかで、例えば「食事は腹八分目にする」とか「1日1回は自分から誰かに話しかける」とか「出かけた時に、いつもとチョットだけ違う道を通る」など、脳を活性化させるために必要とされていることを実行できたかどうか、毎日チェックして記録していくものです。



このカレンダーを毎回持ち寄り、1ヶ月の生活を振り返りながら発言していただくのですが、中には5か条達成で半月毎に自分あげのご褒美を、「守れなかったけど毎日（自分に）ご褒美あげちゃった!!」というツワモノもいらっしゃったり・・・

教室ではカレンダー以外にも、参加者の皆さんから提案していただいたゲームや読み物などを実施しています。

5か条をきちんと守ることはもちろん大切ですが、こうやって集まりワイワイ楽しくおしゃべりできることが、一番の脳活性化なのかなあと感じています。