

1月号

第185号 2015年1月1日  
発行 / 医療生協さいたま

## 生協歯科

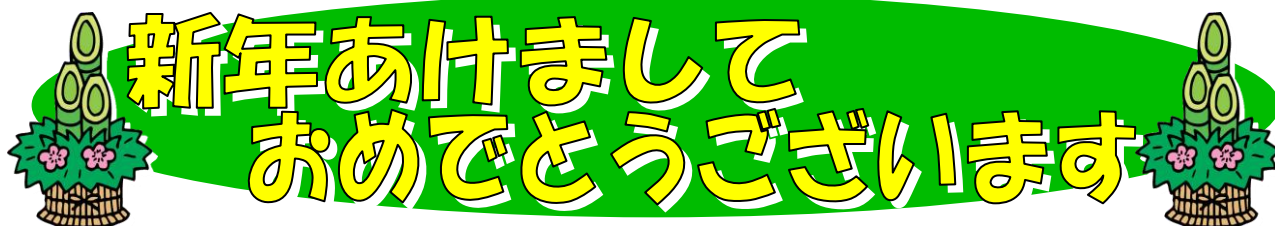
〒336-0926 さいたま市緑区東浦和 6-16-1

(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](mailto:sika-j@mcp-saitama.or.jp)

ホームページ <http://seikyo-shika.com/>



いよいよ2015年が始まりました!!

昨年たくさんのの方々のご協力をいただき、さまざまな行事・催し物を開催することができました。『お茶しましょ♪』『こども保健教室』『平和のつどい』『健康まつり』『医療懇談会』などなど・・・生協歯科では昨年新たに『歯ッピーマウス教室』『うるるんさらら教室』が誕生しました。

本年も、組合員のみなさま・地域のみなさまとともに楽しく学べる活動を、職員一同頑張っつくり上げていきたいと思ひます。

本年もどうぞよろしくお願ひいたします。



### 連絡バス << 埼玉協同病院・東浦和駅・生協歯科 経路便 >> ※ 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

### << 浦和民主診療所・生協歯科・埼玉協同病院 経路便 >>

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

- 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。

## 入れ歯安定剤の種類



歯科医師 早田 幸夫

みなさんこんにちは。生協歯科の早田と申します。この生協歯科ニュース **こんにちは歯科です** では2回目の登場です。前回に引き続き入れ歯についてお話しします。

総入れ歯で、『ゆるい』『はずれやすい』というお悩みをよく聞きます。総入れ歯は部分入れ歯と違い、入れ歯を固定する金具がなく、吸着力の力で歯肉に吸盤のようにくっついています。高い吸着力を得るためにはしっかりした顎の骨とピッタリ合った入れ歯が必要です。

歯科医師は入れ歯を作製する段階からピッタリ合うよう努力していますが、患者さんのお口の状況によってはそれが難しい場合があります。そのような場合は**入れ歯安定剤**の使用も必要な方もいらっしゃるでしょう。

そこで入れ歯安定剤をタイプごとにご紹介します。入れ歯安定剤は4種類あります。

- クリームタイプ**・・・粘着力が強い。柔らかく伸ばしやすい。使用後、口の中のクリームを取り除くのに時間がかかる。
- 粉末タイプ**・・・使用後、入れ歯安定剤を取り除くのが簡単。薄く全体に広がるので違和感がない。水や唾液と混ざること粘着力が得られる。
- シートタイプ**・・・均等に広がりづらいので噛み合わせが合わなく場合がある。水や唾液と混ざること粘着力が得られる。
- クッションタイプ**・・・クッション性があるため歯肉への負担の軽減できる。均等に広がりづらいので噛み合わせが合わなく場合がある。粘着力が強いので入れ歯安定剤を取り除くのが困難。

※ 生協歯科では、粉末タイプの入れ歯安定剤『新ファストン』を取り扱っております。



歯科医師は入れ歯安定剤がない状態の入れ歯を調整しています。そのため、調整後に入れ歯安定剤を使用した際、噛み合わせが変わってしまう場合があります。

上記のような状況で入れ歯安定剤の使用を検討されている方は、必ず歯科医師にご相談下さい。

## 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。



# 口腔乾燥症について



歯科衛生士 古川 美由紀

一般的に**ドライマウス**とも呼ばれていて、唾液の分泌が減少してお口の中の粘膜の乾燥により、口の中がねばつく・食べ物が飲み込みにくい・口臭・舌や口の中がひび割れて痛いなど、様々な症状を引き起こしている状態のことをいいます（病名ではありません）。

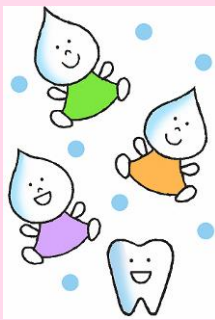
ドライマウスは加齢が原因だけではなく、精神的なストレスや、唾液が出にくくなる副作用がある降圧剤や睡眠剤・向精神薬の長期服用、お口の廃用症候群（機能が衰え唾液が出なくなる）などによって起こります。

成人が1日に必要な水分量は、食事以外に約1.5ℓです。それよりも少ない水分しか摂っていない方は、200mlを1日の中で数回に分けてこまめに飲みましょう。

ただし、水分の摂り過ぎは、体内の水分過剰をきたし、足のむくみや夜間排尿の原因になったりします。必要以上に水分を摂ってもお口の中や体が潤うわけではありません。

脱水などの症状がある場合以外は、正常範囲の水分摂取がとても重要です。ドライマウスは、虫歯や歯周病などの口腔疾患にもつながります。

唾液が出にくくなった…と感じたら、水分摂取のほか、唾液腺を刺激して唾液の分泌を促す**唾液腺マッサージ**をやってみましょう。



## 耳下腺（じかせん）マッサージ

耳の手前、奥歯のあるあたりを、人差し指・中指・薬指の3本でグルグル回すようにマッサージします。



## 舌下腺（ぜっかせん）マッサージ

親指で顎の真下をギュッと押します。



## 顎下腺（がっかせん）マッサージ

親指を顎の骨の内側の柔らかい部分にあて、耳の下あたりから顎の先まで5ヶ所くらい押します。

# 『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。

# 『8020さん』達成おめでとうございます!!

Yさん 女性 (80歳)	Iさん 女性 (80歳)	加藤 静枝 さん (86歳)	伊藤 節子 さん (80歳)	高橋 弘 さん (82歳)
★月に1回歯科受診 ★歯磨きは、朝と夜の2回 ★好きな食べ物は 納豆と魚	★20年前位から定期的に歯科受診 ★歯磨きは、1日1~2回 ★歯ブラシと歯間ブラシを併用	★定期的に歯科受診 ★歯磨きは1日3回 朝・昼・夜の食後 ★歯ブラシは ズーパールシェロ	★定期的に歯科受診 ★市販の歯ブラシと歯間ブラシを併用 ★好きな食べ物は、コーヒー・果物・落花生・豆類	★定期的に歯科受診 ★歯磨きは1日3回 朝・昼・夜 ★好きな食べ物は、いも・野菜などの煮物

# ボランティア(真珠の会)活動日1月9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  
初めてのかた大歓迎です♪♪ ぜひご協力をお願いします!!

# 組合員活動だより

## 事業所を組合員と職員で考える委員会

事業所利用委員長：青景 雅子

**事業所利用委員会**は、組合員と職員が協力し合い、利用しやすく頼りになる事業所をつくり、患者さん・組合員・地域のみなさんの利用結集をはかる目的をもって、毎月定期的に開催している委員会です。

事業所に関わることでありますので、内容は盛りだくさんです。生協歯科の経営状況などの事業所報告、会議室の利用状況の確認、虹の箱の投書への対応討議・外来患者アンケートの実施など。

待合室の本棚や絵画・写真、生協歯科敷地内の草木の剪定やお花・グリーンカーテンづくりは、ボランティア『真珠の会』と会議室を利用しているサークル教室のみなさんが定期的に活動してくださっているため、毎月委員会でボランティア活動報告を受けています。



誰もが利用しやすいホッとできる憩いの場を提供できたらいいなと、2013年9月から始めた『お茶しましょ♪SHIKAKO(しかこ)』もこの委員会が発端です。わざわざ来てくださる方・患者さん・小さなお子さんを連れた子育てグループの方々の参加もあり、色々とお話も弾んでいます。組合員の協力で、手作りパンやケーキ・コーヒーなどを提供しておりますので、ぜひ一度覗いてみてください♪



# お茶しましょ♪

SHIKAKO—しかこ—

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♪

1月23日(金)午後1時~3時

場所：生協歯科1階会議室 参加費：200円