



9月号

第193号 2015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](mailto:sika-j@mcp-saitama.or.jp)  
ホームページ <http://seikyo-shika.com/>

### 地域に 口からの 健康を

いまでは全身の健康に大きな影響を与えると言われてきた口の健康。その健康を保つためには、定期的な歯科受診とともに、毎日ご自身でおこなう歯みがき（セルフケア）がとても重要です。生協歯科では、口の健康維持・増進のために、歯に関する知識を学べる様々な教室を開催しています。ぜひご参加ください。



### 『かみ合わせ教室』～ほてつの種類～



歯が欠けてしまったり、歯が抜けてしまったりしたまま放置してしまうと、かみ合わせが悪くなってしまふ場合があります。ご自身の正しいかみ合わせを保つために、ほてつ物（つめもの・かぶせもの・入れ歯・ブリッジ・インプラント・・・）はとても重要です。この教室では金属の種類から、保険のできるもの・できないもの、そのほてつ物の利点や欠点まで、詳しくご説明いたします。ぜひご参加ください♪



日時：2015年10月7日(水)午後3時～4時  
講師：生協歯科 歯科医師 参加費：無料  
場所：ふれあい会館第4会議室（埼玉協同病院 敷地内）  
申込締切・・・10月6日（火）まで

### うるるんさらら教室

朝起きた時、お口の中が乾燥していたりしませんか？  
また、お口の臭いが気になることはありませんか？  
うるるんさらら教室では口臭やお口の乾燥の原因・対策について、  
歯科衛生士がわかりやすくご説明いたします。ぜひご参加ください♪

日時・・・10月13日(火)午後3時～4時半  
場所・・・ふれあい会館第4会議室(埼玉協同病院 敷地内)  
講師・・・生協歯科 歯科衛生士 参加費・・・無料  
申込締め切り・・・10月7日(水)まで



## 健康づくり委員会活動

歯科医師 早田 幸夫



みなさんこんにちは。  
生協歯科には、健康づくり委員会、教育委員会、組織社保委員会など委員会というものがあり、それぞれの役割を担って日々活動しています。

私は、健康づくり委員会に所属しています。  
健康づくり委員会は、地域に口の健康についての知識を広めるということを目的としています。  
主な活動は、歯周病教室、歯並び教室などの各教室の開催管理と、夏休み子ども保健教室、冬休み子ども保健教室、すばらティースクラブの企画運営などです。



7月26日(日)夏休み子ども保健教室を開催し、27名というたくさんの子供たちが参加してくれました。



内容は、歯型とり、タービンを使って抜去歯を削ってみるなどの歯科医師体験、ブラッシング指導、そして今年は新しい企画としてフッ素を使った実験を行いました。多くの参加者に楽しんで頂けました。来年も多くの参加をお待ちしております。  
今後は、以前行っていたすばらティースクラブも再開します。ご期待ください。

### すばらティースクラブ～専門的な知識を身につけよう！～



お口の中の様々な知識を身につけ、正しい口腔ケアをすることによって、お口＆体の健康を維持していきましょう♪ ※当教室は2回セット講座です。

第1回：10月19日(月)午後1時半～3時半  
第2回：10月30日(金)午前10時～12時  
会場：ふれあい会館 第2会議室(埼玉協同病院 敷地内)  
参加費：各500円 申込締切・・・10月15日(木)まで



### 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。



### みなさまからのご意見・ご感想お待ちしております。

(投書) 大きな窓に大輪の朝顔が元気でいいですね。今日は台風ともなう雨でしたので、皆さん当然カサを持ってくる訳ですが入った所にカサ入れのビニール袋があっても何人かがカベに立てかけています。(倒れてるカサもある。) 多分持ち歩くわずらわしさからだと思いますが、私もどちらか言うと置きたい派です。そこで持ち歩いてもいいという人、置きたい人と選べるようにしてはどうでしょうか。日常の管理、場所の問題もあるかと思いますが、10本程度置けるくらいのものであれば、場所は取らないと思いますし、その方が見た目にスッキリだと思います。よろしくお祈りします。

(回答) ご意見ありがとうございます。傘立てについては、間違っ持ち帰るなど紛失のトラブルと苦情が続いたため、現在の方式に切り替えた経緯がございます。ご不便をおかけしますが、所内滞在中は、傘はお手元に置いていただくようお願いいたします。

(投書) マウスピースが必要と医師に言われ、つくりました。会計の時 5,000円を超え、お金が足りませんでした。高額の場合、先に金額を教えてくださいたいと思います。もしかしたら、作らない人もいるかもしれません。

(回答) ご意見ありがとうございます。ご説明が不十分で申し訳ありませんでした。一定額以上の治療費が発生する可能性がある場合は、ご説明を差し上げるルールとなっております。今回は、それがきちんと守られずご迷惑をおかけしてしまいました。改めて職員にルールの確認・徹底をして再発防止に努めたいと思います。

## 口腔乾燥(ドライマウス)



歯科衛生士 利根川 優子

まだまだ暑い季節が続きますが、みなさまいかがお過ごしですか？今回は**口腔乾燥(ドライマウス)**のお話をしたいと思います。

口腔乾燥とは、唾液の分泌が少なくなり、お口の中が乾燥することです。原因には、高齢化・ストレス・降圧剤などのお薬の副作用・口呼吸などが挙げられます。



口腔乾燥に効く治療薬はありません。症状に合わせた対症療法や生活の改善が主です。保湿ジェルを塗ったり、積極的な水分摂取を心がけることが大切です。また、『こんにちはは歯科です』2015年1月号に掲載した、唾液腺を刺激して唾液の分泌を促す**唾液腺マッサージ**も効果的です。唾液が少なくなると、口臭や虫歯ができやすいなどの症状も出ます。口腔乾燥で痛みを伴う時などは、歯科医にご相談ください。



最後に、口腔乾燥予防だけでなく、熱中症予防にもなる**手づくりドリンク**を紹介します。

### ★★★材料★★★

- ・水：500ml
- ・砂糖または蜂蜜：20g
- ・塩：1.5g

砂糖(はちみつ)の分量を多くしても大丈夫です。外出時間が長い場合は、塩を多めで。お好みで、グレープフルーツ、レモン、オレンジ、梅干しなど入れるのもいいでしょう♪

ただし、甘いものの摂り過ぎは虫歯になりますので、歯みがきも忘れずに！！

## ボランティア(真珠の会)活動日9月11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!!



## 『8020さん』達成おめでとうございます!!



<p>Yさん(91歳)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★歯磨きは、1日3回食後</li> <li>★好きな食べ物は、肉</li> <li>★趣味は、カメラ</li> </ul>	<p>保坂 義尾さん(83歳)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★定期的に歯科受診</li> <li>★歯みがきは、1日2回を目標に口すすぎ数を増やしたい</li> <li>★好きな食べ物は、果物</li> </ul>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## 連絡バス

《 埼玉協同病院・東浦和駅・生協歯科 経由便 》  
 《 浦和民主診療所・生協歯科・埼玉協同病院 経由便 》  
 ● 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。



## 組合員活動だより

### 組合員・職員とともに

地区理事：田中 正彦



こんにちは。今年6月末の総代会で堀口さんの後任として地区理事になった田中です。みなさんどうぞよろしくお願いいたします。理事になる前は、特別支援学校の教員をしていました。理事に就任して2ヶ月。一通りスケジュールをこなしてきましたが、まだまだ暗中模索の状態です。「理事とは何か」「理事とは何をなすべきか」なんて頭を捻りながら、各支部の運営委員会に出席させていただきました。しかし運営委員のみなさんは、医療生協の活動歴10~30年なんてざら。理事経験者も多数いらっしゃり、その熱心ですべてを理解している様子に脱帽です。一から組合員のみなさんに鍛えていただかなくては。

しっかり勉強させていただきます！

7月26日(日)生協歯科で『夏休み子ども保健教室』があり、大勢の子どもやご両親の参加がありました。生協歯科職員・組合員のみなさんの奮闘で大盛り上がり。



帰り際、子ども達が「ああ、楽しかった!!」と口々に帰っていく姿に私も嬉しくなりました。



ここに医療生協の活動の一部を見たような気がしました。単なる医療活動に留まらず、ともに組合員さんの命とくらしを守り健康をはぐくむ、という事業であること。私も微力ながらその一端を担えたら、と改めて思いました。