

10月号

第194号 2015年10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。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。

生協歯科では、このいい歯の日に合わせて、歯ブラシや歯磨き剤など生協歯科で販売している歯科グッズの**値引きキャンペーン**をおこないます。ぜひこの機会をご利用ください♪

期間：**11月4日(水)～11月18日(水)**

内容：① **歯科販売品・・・全品50円引き**

※ バラ売りの歯間ブラシとウルトラフロスは除く



② **歯ブラシ1箱(20本入り)・・・1300円引き**

※ 要予約 キャンペーン期間中に購入予約の方対象



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：11月6日(金) 午後1時半～3時半

第2回：11月27日(金) 午後1時半～3時半

会場：浦和民主診療所 参加費：各500円 申込締切…10月31日(土)まで



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30日(月) 午後3時～4時半**

場所・・・**ふれあい会館会議室** 参加費・・・**無料**

講師・・・**生協歯科 歯科衛生士**

申込締切…11月24日(火)まで

国会行動に集結!!

歯科技工士 森谷 聡



先日、一般社団法人Think the Earth発行の『続・百年の愚行』という本を読みました。戦争・差別・貧困・環境など章立てして、人間の行ってきた愚行の数々を写真を交えて紹介していて考えさせられる本です。中身については、又の機会に紹介したいと思います。

今回は『愚行』という言葉で、戦争法案が思いあたったのでそちらについて書こうと思います。

8月30日(日) **国会行動**に生協歯科の有志で行ってきました。新聞やテレビのニュースでみなさん見てご存知かと思いますが、12万人の人・人・人!! 永田町駅で降りたのですが、国会議事堂に近い出口は人が詰まって出られないとアナウンスがあり、国会議事堂から離れた出口から地上に出ました。



いざ医療生協さいたまの旗のもとへ! 一歩き出したらすぐに人の波に飲み込まれ、おしくらまんじゅう状態。通常なら5分かからない距離が、旗のもとにたどり着くのに30～40分はかかったのではないのでしょうか。

私達の旗のもとには、自分も含めて比較的年輩の方が多かったのですが、若い世代の元気な声(コール)が響いて、『アベはやめろ!!』と負けじとコールしてきました。



発言の中で一番印象的だったのは、関西から来られたSEALDsの女性で、『私の払った税金が弾薬提供のために使われ、遠い国の子ども達が傷つくのを絶対に止めたい!!』『敵に銃口を向け、やられたらやるぞ、という威嚇をするのではなく、そもそも敵を作らない努力を諦めない国でいたい!!』という言葉に涙が出そうになりました。

冒頭に書いた『続・百年の愚行』の中で、愚行の要因のひとつとして、「他者への想像力の欠如」があるとし、我々は地上に、そして未来に自分達の仲間がいることをもっと理解し、想像しなければならないと言っています。



残念ながら法案は採択されてしまいましたが、廃案にするためのたたかいはこれからです! 平和な世の中を求めて多くの人と手を取り合っ、とりくみを続けていかなければ…と想います。

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。

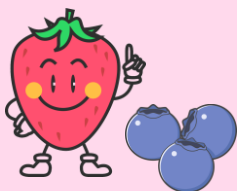
空いている時間帯と患者さんのご都合で時間のご案内をさせていただきます。



キシリトールって？

歯科衛生士 野崎 千賀子

最近『歯に良い甘味料』として定着し、ガムを筆頭に様々な食品や歯磨き粉などに使用されています。



キシリトールはベリー類やプラムやカリフラワー、白樺や樫などの広葉樹に多く含まれる甘味炭水化物です。

すべての糖アルコールの中で最も甘く、砂糖と同じ程度の甘味度があるにもかかわらず、砂糖の75%のカロリー!!という特徴を持っています。

FAO（世界食料農業機関）／WHO（世界保健機関）合同の規格委員会より、『1日の許容摂取量を限定せず』という、最も安全性の高いカテゴリーとして評価されている食品添加物です。

医療の現場では、キシリトールはインシュリンに影響を与えないため、糖分の摂取をコントロールする必要がある糖尿病の患者さんの点滴にも以前から使われてきました。まれに過剰摂取（1日にキシリトール量 20～30g以上）で、下痢が起こりやすくなる場合があります。この場合はキシリトールの量を減らすか、摂取を一時中止したほうが良いでしょう。

キシリトールの歯に対する効果は、むし歯の原因となるミュータンス菌に直接アタックする働きがあります。また、キシリトールを摂取することによって、お口の中の細菌の増殖を抑えてくれたり、細菌をある程度洗い流してくれる唾液の分泌を促す効果があります。



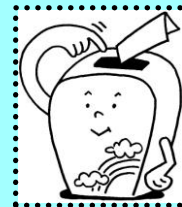
1日3回食後にキシリトール含有ガムを摂取すると、歯に効果的です。むし歯リスクの高い方は、100%キシリトール配合ガムを、毎食後と間食後・寝る前の1日5回（1回につき粒ガム2個）摂るとよいでしょう。

もちろん、歯を磨く、フッ化物を適切に利用する、規則正しい食生活を送る、定期的に歯科受診する、などもあわせて実行してくださいね。

『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10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

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!!



10月は待合室前の芝刈り・
グリーンカーテンの整理予定です♪



組合員活動だより

介護保険学習会

大宮東支部：三上 マス子



8月10日(月)医療生協おおみやケアセンターから講師を招いて**介護保険学習会**を開催しました。猛暑の午後にも関わらず25人の参加者でした。うち3人が男性で、このような学習会で男性の参加は珍しく、とても喜ばしいことと思います。

介護保険の仕組みと、介護や支援が必要になった時のことなど学びました。介護サービスを受けるには市町村に申請、認定に1ヶ月程要し、要支援・要介護などの査定がおこなわれます。私たちが一番に知りたかったのは、利用者負担です。今まで一律1割負担だったのが一定以上の所得のある方は8月1日から**負担割合が2割に**・・・何故この時期にでしょうか。

厚生労働省によりますと、団塊の世代の方がみな75歳以上になる2025年以降にも持続可能な制度にするため、65歳以上で2人いる世帯で346万円以上の所得のある方には介護サービス費の2割負担をして頂く、と記されています。

そうすると、介護保険はそれぞれの介護度においても、食事代や入浴代などのサービスを含めるとかなりの負担になります。もちろん所得の低い方などには軽減措置・助成制度などがあるそうですが、今後も介護控えや担い手不足で地域差なども出てくるとの説明でした。

この学習会を通して、介護が必要になった時、みんなが安心してサービスが受けられる介護保険であって欲しいと思いました。



連絡バス ≪ 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



≪ 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

- 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。