

11月号

第207号 2016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/>

★ いい歯特別キャンペーン ★

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8日(火)～11月30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



《**歯磨き剤 ルシェロ ホワイト・・・100円引き！！**》

♪ 新商品!! 歯の着色や汚れが気になるかたに♪1940円 → **1840円**

すばらティースくらぶ～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30日(水)午前10時～12時

第2回：12月14日(水)午前10時～12時

場所：生協歯科1階 会議室

申込締切…11月24日(木)まで

参加費：500円(2回分)

申込先…生協歯科外来受付(電話・FAX・メール)



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。



顎の大きさと歯の大きさの変化

歯科医師 鳥海 泉治

皆様の中には、「今の日本人の顎の骨は、どんどん小さくなってきているんだって」「最近の人は、軟らかいものばかり食べているから顎が成長しないみたいよ」

「だから、歯並びが悪くてガタガタになり易いんだよね」「硬いものを沢山食べて顎を大きくしよー！」

という話をしたり、また聞いたことがあるかもしれません。

確かに、この約50年の間に**叢生(そうせい)**といって、ガタガタな歯並びが増加して来ているというデータがあります。

1980年代のある学説では、500万年前からの人類の進化の中で、食生活の変化を初めとした多くの環境の変化によって、**咀嚼(そしゃく)**機能の低下にともなって顎骨は退化縮小してきており、そのために**歯列不正**が多くなってきていると言われてきました。

ところが、1990年代後半の学説では、顎の大きさに縮小傾向は見られなくなって来ていて、形態の変化はありつつ増大傾向にあるということです。

これは、戦後から高度経済成長を経て、日本人の食生活が豊かになる事と比例して日本人の体格が大きくなって来たこと。体の成長と同じ様に顎の大きさも大きくなって来ているということです。



では、何故、歯列不正が増加して来ているのでしょうか?

それは、歯も大きくなって来ているからです。

理由は、まだ胎児として、おなかの中にいるときの栄養状態がとても良くなって来ているからと言われています。歯の大きさの方が、生まれてからの環境に左右されにくいということなのだと思います。

元々、日本人は歯列不正になり易い傾向がありますので、残念ですが、今後も日本人の歯列不正は増加傾向になっていく可能性が高いと思われます。

歯並びが悪いと、見た目の問題はもちろん、むし歯や歯周病の予防や治療にも悪い影響を与え易いので、気になる方は是非、**歯科**で相談して下さい。

生協歯科では、歯並びについての**無料相談**も行っておりますので、お気軽に声をかけて下さい。



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。



キシリトールガムについて

歯科衛生士 平野 由紀子

むし歯予防効果が高いキシリトール入りのガムや飴はお店にたくさんありますね。今回は**キシリトールガム**について、改めてお話をしたいと思います。

より高いむし歯予防効果を得るためには**キシリトール100%**配合のガムが良いです。このキシリトールは天然物であるトウモロコシの芯や白樺（しらかば）を素材としてつくられる人工の代用甘味料です。

キシリトール100%配合のガムは、栄養成分表に**糖類0g**、甘味料が**キシリトールのみ**の表示があるものです。

このキシリトールは糖アルコールといい、炭水化物（糖質）に含まれます。炭水化物には、糖類と糖アルコールに分別されます。



炭水化物

単糖・・・ブドウ糖など
少糖・・・ショ糖（砂糖の主成分）など
多糖・・・デンプンなど

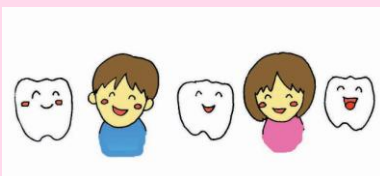
糖類

糖アルコール・・・キシリトールなど

糖類はむし歯菌が歯の成分であるカルシウムやリンを溶かしてしまう酸をつくるのに利用されます。

生協歯科では、歯科専用の100%キシリトールガムを取り扱っています。

みなさん、キシリトールを上手に活用していきましょう♪



2016年 生協歯科 冬休みこども保健教室

かむかむクッキング

毎年大好評の『冬休みこども保健教室』の開催日が決定いたしました!!
今回もタピオカ粉を使った**かむかむクッキング**です。

みんなで楽しく料理を作りながら、よく噛むことの大切さを学んでみませんか?
親子そろって、またお友達を誘って、ぜひ一緒に体験してみてください♪

日時：**12月17日（土）10時～12時**

場所：**生協歯科 1階 会議室**

対象：**小学生15名（先着順）**

参加費：**500円**

内容：**かむかむクッキング**

持ち物：**エフロン、三角巾**

締切：**12月9日（金）まで**



※ お申し込みが定員数になり次第事前に締め切らせていただく場合がございますので、お早めにお申し込みください。

★申込先…生協歯科外来受付（電話・FAX・メール）

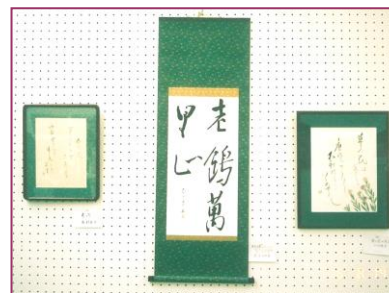
組合員活動だより

書道作品展に出展して

島田 ひろみ

こんにちは、**書道サークル**です。私達書道サークルは富田先生のもと、参加者16名で生協歯科1階会議室にて毎月2回活動しています。

毎年8月には**埼玉県立近代美術館**でおこなわれている**平和美術展**に出展しています。講師の先生のご指導により、かな文字も含め各自が題材を決め5月頃より練習し、今年も個性あふれる作品を全員が出展することができました。



広い美術館に飾られた自分の作品を眺められるのも楽しいものです。もちろん他の出展作品を見たり、最終日には書評を聞くことができたりと、得ることの多い美術展です。ぜひ皆様も一度いらして平和美術展をお楽しみください。

また、生協歯科の待合室掲示板には毎月書道サークルの作品を展示させていただいております。

おいでの際にはぜひご覧ください。

“歯並び教室”

歯並びや口元が気になる方・興味のある方、
ぜひお気軽にご参加ください。 ※参加費は無料です

日時：2016年**12月5日（月）午後6時～7時**

講師：生協歯科 歯科医師 場所：生協歯科 1階会議室

申込締切…2016年11月30日（水）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。