



4月号

第212号 2017年4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/>

新年度スタート♪

2017年度がスタートしました。各支部では3月から4月にかけて、それぞれ新年度の支部総会が開催され、新しい運営委員の顔ぶれが決まり、支部でおこなう取り組みや企画の具体化がはかられたことでしょう。生協歯科も、昨年度以上に地域のみなさんが利用しやすい診療所を目指し、職員一同、組合員と力を合わせ、活動していきたいと思っております!! また昨年度同様、お口の健康維持のため、むし歯予防デーのキャンペーンなど様々な企画をしていく予定です。



2017(平成29)年度のさいたま市成人歯科健康診査が始まります。生協歯科では5月1日(月)から受診可能です。

成人歯科 健康診査	さいたま市在住で40歳以上のかた (70歳以上のかたは無料) ※ 現在歯科受診されていないかた	600 円	フッ素 別料金
	実施期間・・・2018年3月31日まで		

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。



加齢に伴う口腔の変化

歯科医師 大関 彩子

年齢を重ねるごとに体の機能には衰えが生じてきます。当然お口の中も例外ではありません。

口には、『食べる』『しゃべる』『呼吸する』など様々な働きがありますが、このなかの『食べる』働きに注目すると、まず食べ物を感じる感覚が全体的に鈍くなります。形、大きさ、形状(ドロドロ、サクサクなど)、味などです。また食べ物を飲み込む際、呼吸のため開いている気道を塞いで口から食道へ通過させていくのですが、その塞ぐ役割をもったものの位置が筋力の衰えによって下がり、時間差が生じるようになります。そのため食べ物を飲み込んだ際タイミングが合わなかったり、感覚の鈍りで食べ物大きさが分からず、大きすぎてうまく飲み込めなかったり詰まらせたりということがおこりやすくなります。



気道の閉鎖がうまくいかないと、気道周囲に入り込んだ物を押し出そうとする『むせ』がおこったり、『むせ』がおこらず気道に物が流れ込んでしまったりすると**誤嚥性(ごえんせい)肺炎**という肺炎の原因にもなります。

食べ物の飲み込みが悪い、よくむせるなどの症状がある方は、一度ご相談ください。

連絡便

- 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。
- 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。

	東浦和駅 発(生協歯科行き)			生協歯科 発(東浦和駅行き)		
	月・火・木・金	水曜日		月・火・木・金	水曜日	
8時	40 55	40 55		50	50	
9時	15 35 55	15 35 55		10 30 50	10 30 50	
10時	15 35 55	15 35 55		10 30 50	10 30 50	
11時	15 35 55	15 35 55		10 30 50	10 30 50	
12時	15 35 55	15		10 30 50	10	
13時	15 35 55			10 30 50		
14時	15 35 55			10 30 50		
15時	15 35 55			10 30 50		
16時	15			10		



浦和民主診療所便 (浦和民主診療所 → 生協歯科 → 埼玉協同病院)

浦和民主診療所 発	12:35	→	生協歯科 発	13:05
浦和民主診療所 発	15:45	→	生協歯科 発	16:15

● 浦和民主診療所便は 12:35 発のみ土曜日にも運行します。(第2土曜日は運休)

舌が白くなっていますか？

歯科衛生士 小原 純子



みなさん、こんにちは。

毎日頑張って歯磨きをされているかと思いますが、お口の中で歯より広い面積を占める舌の上には汚れや細菌があります。歯周病や誤嚥性肺炎など、お口の中全体の衛生環境を考えた時、無視できないのが**舌の清掃**です。

舌の表面は肉眼では分かりにくいですが、凹凸がたくさんあってザラザラしています。乳頭(にゅうとう)と呼ばれる小さな突起物が舌全体にあって、舌の表面はまるで絨毯のようになっています。細かな隙間がたくさんあることで舌は汚れが溜まりやすくなっていて、溜まった汚れに細菌が繁殖して白くなったものが**舌苔(ぜったい)**です。

健康な舌でもうっすら白く見える程度の舌苔はありますが、白くなっているのがはっきり分かるほど付着しているようだと口臭の原因になるため、除去する必要があります。

除去方法は、**舌ブラシ**という舌専用のブラシを使ったブラッシングになります。舌ブラシも様々な種類がありますが、歯ブラシより毛足が短く柔らかく形状も異なります。歯ブラシの代用は舌を傷つけてしまう可能性があり、お勧めしません。



ブラッシングは1日1回です。

- ・舌をベェーと出して鏡で確認。
- ・オェッとならない程度に、舌の上を奥から手前に舌ブラシで5回くらい撫でるように動かす。

舌は柔らかくダメージを受けやすいため、やりすぎはよくありません。初めておこなう際は白く付いている舌苔を一度で落とそうとしないで下さい。毎日続けることで次第に薄くなっていきます。また、舌をブラッシングする際に痛みがある時は、舌ブラシの代わりに湿らせた綿棒などを使う方法もあります。



歯磨きと舌のブラッシングをおこなうことで、お口の中の細菌数がぐっと減り、よりスッキリ感を実感できると思います。

『虹の箱』から

＝ 生協歯科 事業所利用委員会 ＝

ご意見・ご感想ありがとうございました。



★バス、電車、バスと乗り継いで 11 年お世話になっております。義歯もびったりしていて何でも美味しく頂いています。ありがたい事と感謝しております。4 月で 91 才、身体の弱かった私でしたから夢のようです。利用者がふえるよう組合員加入をすすめています、遠いと中々無理なようで残念です。

★次の予約を取っていても、急に義歯がこわれた等電話は、当日のみしか連絡が取れない。小1時間の通院に時間がかかる者には 8:30 からの受付では正直受診が間に合わない時もある。せめて電話受付を 8:00 にはできないものだろうか。

→受付は 8 時前から準備を始め、8:15 から 8 時半予約の方の受付処理をしておりますが、一斉に 15 人前後の方のカルテの処理をするため、かなり慌ただしい状況です。この状況で電話対応は難しいので、まずは予約の方の処理を滞りなく終わらせ、8:30 から電話受付を開始しております。

午前から夜間まで、全ての時間帯で急患は断らずお受けしておりますので、お時間を調整して来院いただければと思います。

★受付の電話がなかなかつながらず困ります。要件を聞いてカルテなりスケジュールを調べ、折り返し電話にするなり工夫を望みます。協同病院の公衆電話で朝こちらに電話をしたら、ず〜とつながらず大変困りました。

→ご迷惑をおかけして申し訳ありませんでした。休み明けの午前中は、電話が集中することがあります。お手数をおかけしますが、少し時間をおいてかけ直していただければと思います。

また、かかってきた電話への対応を最優先にしておりますので、電話が続く時間帯には、折返しのお電話がかなり遅くなる可能性があります。可能な限り、お受けしたその場で処理できるようにしていきたいと考えております。

組合員活動だより

恒例の新春寄席

みむろ支部

健康は笑いから・・・心の底から笑えることが一番ですが、**笑いヨガ**など「アハハ、オホホ」と大きな声で言っているうちに、お互いに顔を見合わせて笑ってしまうことはありませんか。

1月20日(金)、みむろ支部恒例の**新春寄席**に24名の方が参加してくれました。お目当ての噺家がいてもいなくても、落語のほか、漫才、紙切り、時には曲芸など楽しい時間を共有し、「また来年も！」と好評の行事になっています。



噺家はその日のお客さんを見て『今日はこの話を』と引き出しの中から選ぶとか。当日、上野・鈴本演芸場は三つも団体客があって満席でした。ブームなのですね。

企画する、お喋りする、バスや電車に乗って出掛ける、それは高齢になっても大切なこと。

『寄る年波には勝てぬ』ですが、支部活性化のためにも、楽しい行事を交え、新しい運営委員さんを迎えたいと心から願っています。