

6月号

第214号 2017年6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/>

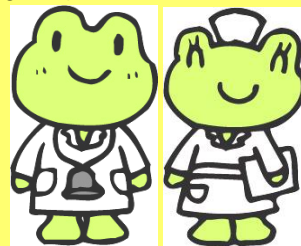
# 夏休み子ども 保健教室



♪ニュー・アル♪

毎年大好評の『夏休み子ども保健教室』を今年も開催します!!  
今年はもっと歯医者さんになりきってもらうために、内容を少〜し変えました。  
ぜひお友達を誘って、みんなで楽しく歯医者さん体験をしてみましょう!

**日時...** 7月30日(日) 10時~12時半  
**場所...** 生協歯科 1階 会議室  
**対象...** 小学生と保護者  
**定員...** 20組 (先着順)  
**費用...** 500円



申込締切... 7月20日(木)

※定員になり次第受付を終了とさせていただきますので、お早めにお申し込みください。

## 連絡便

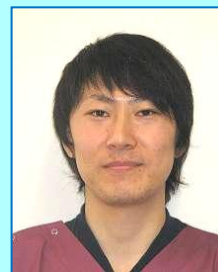
- 土曜・日曜・祝日は全便運休です。事情により運休日以外に運行をお休みする場合があります。
- 交通事情によっては運行時刻の変動があります。また、運行時刻を予告なく変更する場合があります。
- 国際興業バスをご利用の際は『大牧小学校入口』 停留所下車です。

	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		



# かみ合わせと運動神経

歯科技工士 沼田 貴宏



虫歯があると気圧の関係で破裂してしまうので『虫歯があるとパイロットになれない』という話があるように、歯の健康は職業を左右する事さえあります。それと似たような話でプロのスポーツマンは**歯の健康**、特に**かみ合わせ**を重視しています。噛み合わせはスポーツにどのような影響があるのでしょうか。

一流のプロスポーツ選手は体だけでなく、歯の健康にも人一倍気を使っているそうです。体が資本のスポーツ選手と歯の健康...一見関係なさそうに感じますが、実は**かみ合わせと運動神経**をつなぐ重要なメカニズムがあるのです。

「歯を食いしばる」、辛い時や全力を尽くしたい時に歯をぐっと噛み締めますよね。歯を噛み締めると頸椎(けいつい)の配列が揃うのですが、噛み合わせが悪いと頸椎が歪んで肩こりや頭痛などを引き起こす原因になってしまいます。そして歯の噛み合わせの影響は運動神経が通っている三叉神経にも伝わり、噛み合わせが悪いとその三叉神経に悪影響を及ぼし、運動能力を完全に発揮できません。

逆に、歯の噛み合わせが正常化していると三叉神経は安定し、運動神経の機能が向上して身体能力が発揮されやすくなります。つまり、かみ合わせが良いと十分な力が発揮でき、反対にかみ合わせが悪いと本来の力が発揮できないのです。



噛み合わせの正常化は体が本来持っている力をより引き出しやすくするため、プロのスポーツ選手にとっては安全でクリーンな強化方法の一つです。大きな大会などに向けて、かみ合わせを矯正する選手は結構多いそうです。

例えば80年代の陸上競技を代表する選手であるカール・ルイスは、88年のソウルオリンピックの前に歯列矯正を行っていて、100m走で金メダルを獲得しています。日本を代表する野球選手のイチローは、生まれつき歯並びが非常に綺麗で、スポーツ選手として理想的な噛み合わせを持っているといわれています。

私たちがTVなどで目にするプロスポーツ選手の活躍は、本当に心躍りますよね。並外れた運動能力を100%発揮するためにも、体同様、歯もとても大切なのですね。

みなさんも**きれいな歯並び**にして真の力を発揮しましょう。



## 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。

# 歯ブラシのお手入れ



歯科衛生士 平野 由紀子

歯ブラシを衛生的に保ち、効率よく歯垢（プラーク）を落とすために、1ヶ月ごとに歯ブラシを交換するとよいです。目には見えない細菌の繁殖を減らすために、使用後の保管方法も大切です。

今回はみなさんが毎日お使いの**歯ブラシのお手入れ方法**についてお話しします。

歯ブラシの毛束の間や根元部分に食べカスや歯みがき剤が残っていないか確認し、水にサッとくぐらせたり、コップの中でゆすぐだけではなく、毛の部分を手でしっかりと水洗いしましょう。洗ったあとは歯ブラシの毛の部分を上にして、立てた状態でよく乾燥させます。濡れたままの状態が続くと、毛束の中で細菌やカビが繁殖しやすくなります。置き場所は湿気の多い浴室などは避け、風通しのよい場所が最適です。歯ブラシのキャップをつけて保管する場合は、毛がしっかり乾くまで一定時間乾燥させてからキャップを装着してください。携帯用の歯ブラシは濡れたままキャップをつけてそのまま保管することが多いと思いますが、持ち帰ったあとに再度洗ってキャップを外した状態でよく乾燥させることが理想的です。



歯ブラシで歯垢（プラーク）を落とす際、毛の弾力…いわゆるコシがあることが歯垢（プラーク）の落としやすさに影響します。1ヶ月間使用した歯ブラシは毛の弾力が減っていたり、拡大してみると毛先が曲がっていたりします。そのまま使用していると、せっかく頑張って歯磨きしたのに、歯垢（プラーク）が落とせていなかったり、歯の面にしっかり毛先があたっていないくて上手に磨けていない、なんてことになってしまいます。



細菌の繁殖、毛の弾力、毛先の変化という見た目にはなかなか分かりにくいものですが、**お口の健康**、全身の健康のために良い状態の歯ブラシを使用しましょう。

## ボランティア(真珠の会)活動日 6月9日(金) 9時30分~

集合：生協歯科 1階会議室

内容：草木のせん定、本棚整理 など

毎月第2金曜日午前中に活動しています。7月は14日(金) 予定です。

♪♪初めてののかた大歓迎♪♪ ぜひご協力をお願いします!!

## 『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。



## 『8020さん』達成おめでとうございます!!

Tさん 男性 (81歳)

矢作 しげ子 さん (80歳)

- ★定期的に、歯科受診
- ★好きな食べ物は、魚類
- ★趣味は、ウォーキング

- ★定期的に歯科受診
- ★歯みがきは、起床後、朝食後、昼食後、夕食後、就寝前の5回
- ★趣味は、散歩 (30分の歩き)

## 組合員活動だより

### ゴキブリ団子づくり

大牧支部：富田 厚子

大牧支部の今年の『組合員のつどい』は、5月の晴れた日、ゴキブリ団子づくりから始まりました。

「結構大変なのね」と初めて参加のAさん。予定者に急用ができ、5人と少ない人数でしたが、「ゴキブリは何が好きなんだろう?」「(ゴキブリ団子は)美味しいのかなあ」など笑顔でおしゃべりも弾み、頑張って1,000個ほど作り上げました。

毎年作っているゴキブリ団子ですが、今回あらためてゴキブリについて調べてみました。

ゴキブリ対策のもっとも大事なことは、やはり家を清潔に保つこと。ゴキブリは雑食性で、どんなものでも食べてしまいます。私達が口にしている食べ物から虫の死骸や埃まで。知らず知らずに床に落ちた人の髪の毛やフケ、皮脂といったものも立派な食事になります。



ゴキブリはそういった食べ物を求めて家に入ってくるので、それらをなくしてしまえばいいのですが、意図せず抜け落ちてしまった髪の毛1本や埃1つない室内を常に保つことは不可能ですね。

でも掃除をして意図せず与えてしまう食事を減らせば、ゴキブリを駆除の毒餌 (ゴキブリ団子) に誘導することができます。とのことでした。

1袋10個入り200円でお分けしています。ぜひご利用ください♪

