

# 歯石とプラークの歯周病への影響

歯科医師 森脇 鉄也



こんにちは! 歯科医師の森脇です。  
 楽しかったシルバーウィークも終わり、  
 今年は例年より早く紅葉の便りも聞かれる  
 ようになりました。  
 昨年の秋、私は八甲田・八幡平へ家族旅  
 行に出掛けました。雄大な紅葉の景色はと  
 ても感動的でした。



皆様もこれからのシーズン、足を運んでみてはいかがでしょうか?

さて本題に入りますが、歯石とプラークの歯周病への影響について、少しですがお話をさせていただきます。



プラークが石灰化してできる歯石。その歯石は常に石灰化していないプラークの層に覆われています。歯周疾患の研究により、歯石の沈着よりもプラークの蓄積が歯周病の進行に密接に関係していることが示されています。

また歯石は、直接的な病原性を有していなくても、プラークの病原性も支持・維持する可能性が推察されます。これによりプラークの除去作業・・・すなわち皆さんがご自宅で毎日される歯みがきを慎重におこなうことは、歯周治療の基礎といえます。

良好な清潔状態では、歯周病原菌である細菌が減少します。

これを機に、患者さんがご自身の口腔清潔状態をもう一度見つめ直すきっかけになれば幸いです。



## 診療時間

曜日	午前	午後	夜間
月・火・木・金	8:30 ~ 11:30	12:30 ~ 16:30	17:30 ~ 20:30
水曜日	8:30 ~ 11:30	第5のみ午後診療 13:00 ~ 16:30	
土曜日	8:30 ~ 11:30	13:00 ~ 16:30	

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ご都合で時間のご案内をさせていただきます。

10月号

第123号 2009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  
 : 048-810-6100  
 E-mail: sika-j@mcp-saitama.or.jp



# 記念増資ありがとうございます!!

生協歯科は2009年10月1日で開設20年を迎えました。  
 地域の組合員さんのお力添えで、開設当初7台だった診療台が現在はオペ室も含め24台になりました。  
 組合員さんが『安心してかかる』歯科医療をめざし、今後も職員一同がんばっていきますので、ひきつづきご協力をお願いいたします。



10月21日(水)午後から組合員さんと職員がペアになって地域へ出かけ、組合員さん宅・未組合員さん宅を訪問する『虹の架け橋行動』をおこないます。「けんこうと平和」などの機関紙を配布してくれる方を探しながら、歯科健診や健康まつりのお誘い、加入・増資を呼びかける訪問行動です。

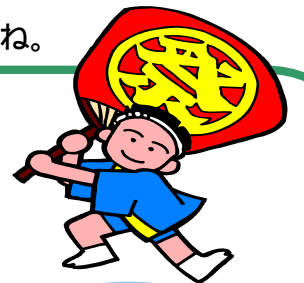
また、地域のみなさんの医療や事業所に関する率直なご意見も聞かせていただきたいと思いますと考えております。

そして、今年3会場でおこなわれる支部健康まつりでは、新たな出会いの場として、たくさんの人をお誘いして成功させたいですね。



## ~生協歯科 開設20周年記念~

# 支部健康まつり



10/4(日) 10時~14時30分  
 会場: 水深自治会館  
 内容: 社交ダンス・歯科相談・民踊・健康チェック・ミニバザー など  
 参加協力券: 100円  
 主催: 尾間木北支部

10/24(土) 10時~14時  
 会場: 新田自治会館  
 内容: 健康チェック(骨密度・血管年齢他)・太極拳・体力チェック など  
 参加協力券: 100円  
 主催: 浦和南支部・浦和南東支部・大谷口支部

11/8(日) 10時~14時  
 会場: 生協歯科  
 内容: 歯科健診・フルーツ演奏・健康チェック(骨密度・血管年齢他)・民踊・ストレッチ など  
 参加協力券: 100円  
 主催: 大牧支部・美園支部

# 歯ブラシ選びは歯科衛生士におまかせ



歯科衛生士 伊藤 政子

歯ブラシ選びは難しい。  
特に歯ブラシの毛先の硬さです。  
歯ブラシの毛の硬さの表示方法は、JIS規格  
および家庭用品品質表示方法で決まっています。



測定方法は、歯ブラシの毛先を根元から7ミリにカットして、断面の上  
に重りを載せます。それから徐々に重くして、毛がクニャッと腰折れになる直前の重さを記  
録します。その次に重さを歯ブラシの植毛面積で割った答えを指数とし、その指数が該当す  
る硬さ『かため』『ふつう』『やわらかめ』と表示されるのです。

この方法だと、どの歯ブラシも同じように客観的に測定ができるのですが、歯ブラシの毛  
先の形や、歯ブラシの毛の長さを無視しているため、硬さ表示『かため』『ふつう』『や  
わらかめ』は、あくまでも参考にすぎません。

スーパー、ドラッグストアなどに売られているものはパッケージされていて、手で触っ  
て確認ができません。

毛の長い歯ブラシは、表示は『ふつう』であっても、実際はやわらかくなります。  
逆に、毛の短い歯ブラシは、同じように『ふつう』の表示でも実際はかたくなります。



歯ブラシの仕方次第でむし歯・歯周病の予防、  
進行の抑制に繋がります。

ご自分にあった歯ブラシ選びは、歯科衛生士にお聞きください。



9月16日(水)の午後、浦和南支部・浦和南東支部合同の  
『すいとんを食べる会』に、2009年原水爆禁止世界大会～長崎～  
に参加した歯科医師2名(今年度入職した荒木医師・増淵医師)が  
報告にうかがいました。

総勢47名!! かなりの緊張のなか、世界大会の模様と平和の尊さについて  
約20分間話をさせていただきました。

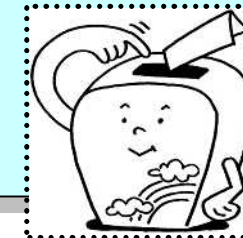
報告が終わったあとは美味しいすいとんをべろりと2杯。  
盛大なつどいと結末に「やはり組合員さんの力はスゴ  
イ!」と、歯科医師2名も感嘆の声をあげていました。  
とても貴重な体験をさせていただきました。



# 『虹の箱』から

= 生協歯科 事業所利用委員会 =

8月は0件です。  
ご意見・ご感想、みなさまの声を聞かせてください。  
お待ちしております。



# ボランティアさん大募集!!

ボランティア  
『真珠の会』より

ボランティアの日・・・10月10日(土)

9時30分～1階会議室集合

植木の手入れ・草とり・待合室の本棚整理・患者さん用エプロン  
切り・治療器具を入れる滅菌袋切りなどをします。ぜひご協力ください。



# 事業所利用委員会だより

## 院内見学・巡視

浦和南東支部 斎藤 礼子



昨年度は不定期ながらも取り組んでいた『院内巡視』で  
すが、支部主催の医療懇談会、今年度の新たな活動・・・と忙しく、いつの間にか立ち消え  
てしまっていました。前回委員会で「院内巡視はもちもん、生協歯科内の見学をしたことも  
ない」という利用委員の意見を機に、今年度初めて生協歯科の院内巡視を9月16日(火)  
におこないました。

今回は、院内巡視未経験の利用委員もいるため、テーマ・目的自体を『院内見学』とし、  
診療所全内・外周をひと通り巡視しました。

利用委員会が延びてしまいあまり時間が取れませんでした。巡視後の意見交換では、1  
階職員通路にある在庫棚に地震対策の止め具がないことの指摘や、消火器の設置箇所・設置  
数について質問が出ていました。外周については、ボランティアさんやサ  
ークル教室さんの補助で雑草やゴミが少なく、とても綺麗になっていま  
した(いつも有難うございます)。また、「思っていた以上に緑地が多かった」  
との感想もありました。



『院内巡視』をしてみても、いつも何気なく素通りしていたことに改めて  
気づかされました。

次回はさらにテーマ・目的を絞り、患者として、組合員として、じっ  
くり巡視していく予定です。