



歯科医院でのレントゲン撮影による被曝

歯科医師 八木 奈々香

地震による原子力発電所の事故により、テレビ・新聞では毎日のように放射線のニュースが報道されています。

歯科でもレントゲン写真の撮影時に『体に悪影響はないの?』『どれくらい被曝するの?』と患者さんに質問されることが以前よりも多くなりました。

今日は歯科のレントゲン写真撮影の被曝についてお話します。

私たちは普段、生活しているだけでも被曝をしています。それは自然放射線と呼ばれ、年間平均2.4mSv(ミリシーベルト)です。

自然放射線の内容としては

- 宇宙線 (0.4mSv)・・・宇宙からやってくる高いエネルギーで、シャワーのように地上に降り注いでいます。
- 地面からの被曝 (0.5mSv)
- 吸引 (1.2mSv)・・・室内に存在するラドンなどの物質によるもの。
- 食べ物からの被曝 (0.3mSv)

などがあります。



これに対し、歯科のレントゲン写真は0.01mSv程度なので、自然放射線に比べるととても少ないことが分かります。よって被曝はほとんど心配ありません。むしろ被曝のリスクよりも、レントゲン写真から得られる情報のほうが大切であると思えます。

診療時間

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)	

- 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。

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。

7月号

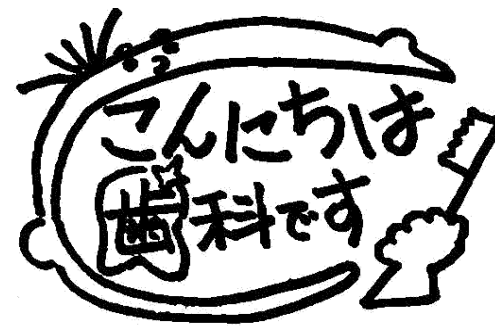
第143号 2011年7月1日
発行 / 医療生協さいたま

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/>



2011年7月20日(水) 平和のつどい!

今年の原水爆禁止世界大会(8月7日~9日長崎)に、今年度入職した保科歯科医師・山内歯科医師2名と組合員さんが、生協歯科地区を代表して参加します。

その壮行会を兼ねて毎年恒例の《平和のつどい》を開催いたします。

当日はお昼に歯科職員による手作りカレー昼食会をおこないます。

昼食会は事前予約受付中♪ 詳しくは生協歯科までお問い合わせください。

ぜひ、ご家族・ご友人そろってのご参加、お待ちしております!!



日時: 7月20日(水) 午後2時~4時

会場: 生協歯科1階会議室

- 内容: ★ギター演奏 水野 有さん(さいたま市緑区在住)
★被爆者堀田シツエさん(91歳)による体験談
★原水禁世界大会参加者の言葉
★みんなであいましょう など

2011(平成23)年度 さいたま市 歯科健診 予約受付中です!!

歯科健康診査・・・費用600円

- ※ さいたま市在住の40歳以上の男女で現在治療されていない方
- ※ 生活保護世帯に属する方、70歳以上の方などは無料となります

生協歯科はさいたま市歯科健康診査実施機関です



毎日歯を磨いていますか?

アロマテラピーを生活に取り入れよう



歯科衛生士 加藤 美佳

アロマテラピーとは香りを利用した自然療法の事です。花やハーブの香りをかいで心が安らいだ、レモンの香りをかいでさわやかな気分になったという経験はありませんか？

これがアロマテラピーの基本です。

自然の植物の香りには心身を癒す効果があり、また、健康や美容にもさまざまな効果をもたらします。さらに自然治療を高める作用もあり、私たちの健康を維持・増進するのに良い環境を与えてくれます。普段の生活にアロマテラピーを上手に取り入れれば香りの効果で心身ともに健康的にすごすことができると思います。

今回は日常生活で活用できるアロマテラピーをご紹介します。

洗濯・・・すすぎの際に精油1～3滴を洗濯機の中に落とします。精油によっては消臭・殺菌効果が期待できるほか、洗濯後の衣類が心地よい香りになります。

(ラベンダー・ペパーミントなど)

掃除・・・拭き掃除には精油1～2滴を加えた水に浸して絞ったぞうきんがおすすめです。部屋に良い香りが残り、精油によっては殺菌や汚れをおとす効果もあります。

(オレンジスイート・ティートリーなど)

食器洗い・・・市販の食器用洗剤に精油を加えるだけ。殺菌作用のある精油を使えば洗浄効果もよりいっそうUPします。(レモン・ペパーミントなど)



☆アロマテラピーでできるエコ☆

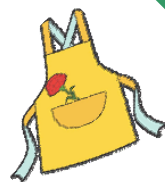
冷房の温度を下げるかわりにペパーミントの芳香浴を！

暑いからと冷房の温度を下げる前に清涼感のあるペパーミントの精油を使って芳香浴をしましょう♪

冷房を1℃高くするだけで年間約13kgのCO2を削減できます。

ボランティア真珠の会

毎月第2土曜日9時30分から『ボランティア』をしております。植木のお手入れ・草取り・本棚の整理・治療に使うエプロンや滅菌袋切りなど、どなたでもできる作業です。ぜひお手伝いください!!



次回 7月9日(土) 9:30～

生協歯科1階会議室 集合(雨天中止)

内容:草取り、ゴーヤのお手入れ、本棚整理 など

『虹の箱』から

= 生協歯科 事業所利用委員会 =



5月は2件でした。『感謝メッセージ』は3件いただきました。ありがとうございます!!

■今日も歯のおそうじでしたが、歯磨きの指導も受けられ、歯肉のきわの汚れを丁寧にさせていただき、チェックの先生も入り、本当に納得のいく治療が受けられ、衛生士の感じもよく、笑顔が嬉しかったです。

→ご感想ありがとうございます。

これからも患者さん一人一人が安心して治療が受けられるよう、治療技術・接遇をさらに向上すべく、励みたいと思います。

■「麻酔」と言われてドキッとしたのですが、以前と違って全く痛くないのですね。ゆったり治療が受けられました。先生ありがとうございました。

→ご感想ありがとうございます。

局部麻酔とはいえ『麻酔』には変わりないですから、患者さんとしては怖い思いがありますよね。また、『ちょっとチクッとしますよ』と言われると意識がそちらに集中してしまい、いつも以上に痛みを感じてしまったり・・・

今回はお痛みを感じる事がなかったようで、本当に良かったです。

担当させていただいた医師にも伝えました。『痛くなくてこちらこそ良かったです!』と大変喜んでおりました。

組合員活動だより

元気じるしの26名 暑さにめげずウォーク♪



6月22日(水)ウォーキングをしました。

保健委員: 富田厚子

ずっと続いていた雨がからりと晴れ、喜んだのもつかの間、気温はどんどんうなぎのぼりに上がり熱中症が心配になりました。が、元気づくしの医療生協人が集合時間になると続々と集まったのは一寸驚きです。総勢26名、「にこにこウォーク花はな」の目的地の籠原行き電車に乗りこみました。熱中症



が心配なので別府公園の先にある能護寺のアジサイ観賞をコースに加え、バスを利用しました。

見事なアジサイでした!! 60種600株以上あるとか。

昼食後再びバスで別府公園に向かい、はな菖蒲を観賞したのち駅にウォークを楽しみました。炎天下の40分でしたが落後者もなく無事到着しました。あじさいも菖蒲も雨が好きなのに、その日の最高気温は35.5度とか・・・?

花にも、ちょっと可愛そうな天気でした。