

入れ歯を長く快適に使うために



歯科技工士 森谷 聡

皆さんが入れ歯を作るのに何回も歯科にかよって、ちょっと苦労してやっとできあがる**入れ歯**ですが、一度作成したら生涯使えると思っ
ている方も少なくないと思います。しかし、残念ながら何年も使い続け
られない場合がほとんどです。

どんなに適合のよい入れ歯を作っても、歯槽骨（しそうこつ）の経年的な吸収（入れ歯に
接している歯ぐきが年々やせ細ること）を阻止できないからです。

このように、歯ぐきがやせ細ってくると

「入れ歯の不適合」

「かみ合わせの不調和」

「入れ歯が口の中で安定せずに動くことによりおこる、
疾患外傷」



などが起こります。では、入れ歯は使い捨てるものなのでしょうか？
もちろんそんなことはありません。



入れ歯の
定期検診
忘れずに

リベース（改床法）というテクニックで再度、歯ぐ
きに適合し、正しい咬合関係を再現した入れ歯にリフォ
ームすることができます。

使い慣れた入れ歯をリフォームするので、新しい入
れ歯をつくるより、口の中に入れたときの違和感が少な
く、また歯もそのまま使うので、他人から見ても違和感
なく、審美的にもよい結果を得ることができます。

リベースする時期は個人差があるので、歯科医師、
歯科衛生士にご相談してください。

また、定期的な入れ歯の検診も受けましょう。

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。

11月号

第147号 2011年11月1日
発行 / 医療生協さいたま

生協歯科

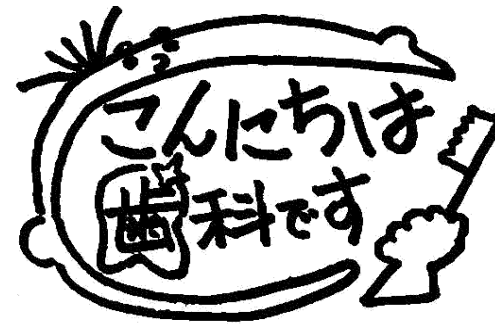
〒336-0926 さいたま市緑区東浦和 6-16-1

（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/>



生協
歯科

地域とともに5周年
健康まつり



当日は休日ですが「さいたま市の歯科健康診査」をおこないます。
平日忙しくてなかなか健診に行けない方、ぜひこの機会に
受診しましょう♪

日時：11月23日（祝水）
10時～14時

場所：生協歯科

内容：歯科健康診査・

健康チェック・舞台発表・

模擬店・バザー・

こども広場 などなど

参加費：参加協力券1枚200円

※詳細は別紙ちらしをご覧ください。
※参加協力券の半額（100円）は
被災地への義援金にあてられます。

さいたま市の歯科健康診査
事前予約受付中!!

TEL: 048-810-6100

※人数に限りがございますので、
お早めにご予約ください。



『歯並び教室』開催!

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

日時：11月28日（月）午後6時30分から

講師：生協歯科 歯科医師（川崎 智子） 場所：生協歯科 1階会議室



子供のおやつ



歯科衛生士 坂田 はづき

こんにちは。今回は子供（1歳～3歳）のおやつについてのお話です。

子供にとっておやつとは、3回の食事では補いきれない栄養をフォローする補食です。一日1～2回おにぎりや果物など補助的なものが理想的です。

この頃は味覚を育てる大事な時期でもあります。甘味の強いお菓子を避け、材料の自然な『甘味』を感じてもらえるようにしていきたいものです。

人間は本能的に甘いものを好むと言われています。この時期に甘味の強いものを与えると、もっともっと甘みを求めることになり、むし歯や将来の生活習慣病を招くことになります。



私の娘は只今3歳です。小さい頃からむし歯予防のため、おにぎりや果物・ヨーグルト（無糖）など選んできました。そういったおやつの中でも、やはりブドウのような甘味の強い果物は大好きです。そんな姿を見ていると『チョコや甘いジュースをあげた日には、とっても喜ぶだろうなあ』と容易に想像がつかます。

しかし、一度あげたら最後です。

娘の読む本にはチョコレートやアイスクリーム、ペロペロキャンディーが出てきます。もう3歳なのでそろそろ食べたいと言い出すことでしょうか。でも母としては、少しでもそういったものを食べさせるのを遅らせようと考えています。



なぜなら、歯ブラシが大人のようにきちんとできないからです。今ではあまりぐずることなく歯を磨かせてくれるようになった子供ですが、それまでは大変でした。泣いて嫌がります。自分では機嫌よくやっている歯磨きも、大人がやる仕上げ磨きには大泣き・・・私自身も嫌になる時があります。だから甘味をコントロールする必要があるのです。

私が子供に甘いお菓子を与えないようにするために、気をつけていることがあります。

- ① 子供とお菓子売り場に行かない（母親との買い物は日常なので、そこでお菓子を買ってしまうと、スーパーに行けば買ってもらえると思うようになってしまう）
- ② 子供の前でお菓子を食えない（隠れて食べる）
- ③ 夫や祖父母などの家族にも協力してもらう

みなさん、子供たちに、お菓子のプレゼントより、健康な歯をプレゼントしてあげませんか♪



ボランティア 真珠の会

毎月第2土曜日9時30分から活動しております。

植木のお手入れ・草取り・本棚の整理・治療器具を入れる滅菌袋切りなど。。。

初めての方、大歓迎です！ ぜひお手伝いください!!



次回 11月12日（土）9時30分～生協歯科1階会議室

（内容：植木のお手入れ・本棚整理など）

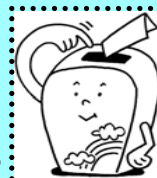


『虹の箱』から

＝ 生協歯科 事業所利用委員会 ＝

9月は2件でした。ありがとうございます!!

（お寄せいただいたご意見は原文のまま掲載しています）



■浦和民主診療所から出発する埼玉協同病院行きの送迎バスを、生協歯科経由にしてください。また協同病院から出発する浦和民主診療所行きの送迎バスを、生協歯科経由にしてください。生協歯科はとても良いので来たいと思いますが、行きにくくなり、体調が悪いと近所の歯医者さんに行きたくないのが困ります。

私の周りの人も同じ考えの人が多く、みな希望をしています。よろしくお願いいたします。

→ご意見ありがとうございます。

バス便についてのご意見は以前からいただいており、希望されている皆様には大変申し訳なく思っております。現在運行しているバス便に生協歯科を組み込むことは、他のバス便との時間の関連で難しい状況ですが、今後見直しの際には、生協歯科を経由してもらう方向で検討しております。

■数少ない私の歯を本日丁寧に磨いていただきました。本当に有難うございました。診療所のチームワークも年々良い感じになり、私もプールの仲間に生協歯科をおすすめしているところ

→ご意見・ご感想ありがとうございます。

これからも、どなたでも納得・安心してかかる歯科治療をスタッフ一同が目指すとともに、どなたでもほっとできる憩いの場として、地域の皆様とともに生協歯科をつくり上げていきたいと思っております！

組合員活動だより

生協歯科・あさか虹の歯科『利用委員会懇談会』

大牧支部：増田 久子

先日10月18日（火）、利用委員会で企画した『懇談会』をあさか虹の歯科にお邪魔して行いました。役員の方々は2階の会議室で健康まつりの準備に忙しそうでしたが、懇談が始まるとたくさんのお話を聞かせてくれました。



ボランティア活動では、毎月第2・第4土曜日の活動を定例化しており、第2土曜日は食事会を開催。料理を作る人は2～3人、参加者は楽しいおしゃべりと美味しい食事を満喫できる会です。費用は一人400円。参加者には職員の姿もあるとのこと。待合室の案内ポスターを見て、外来患者さんが参加してくださったりするので、毎回少なくとも4～5人の参加者があり、この食事会は11年も続いているとのことでした。

そして第4土曜日はセラバンドなどを使ったストレッチ体操。ほとんどのかたが食事会と体操の両方に参加してくれているそうです。

また、『歯磨きサポーター』を受けて、学童保育、埼玉コープで1～2歳児とそのお母さんに歯の染め出しをして、歯科衛生士の指導のもと歯磨き指導もおこなっている歯科ならではの活動のお話も聞けました。

市役所との懇談会、市の講座、地域包括支援センターなどにも積極的に参加し、行政と近い関係づくりをすすめ、行政のお力もお借りするなどから様々な要望も提案し、実行に移してもらうための働きかけの努力、そうした活動の視点や大切さを熱く語っていただきました。

夏におこなった『こども保健教室』には参加者80名と聞いてびっくり!! どのような呼びかけや工夫をされたのか、もっと色々詳しく尋ねたかったのですが、時間が足りず残念です。

短い懇談時間でしたが、質疑応答も活発に楽しく、とても考えさせられる一時でした。

