



# デンタルリンス (液体歯磨き)

歯科医師 小石 延行

みなさん、こんにちは。最近気温も下がり、朝起きるのがつらい季節になってきましたね。

今回は質問を受けることの多いデンタルリンス (液体歯磨き) についての話をしたいと思います。



デンタルリンスは様々なメーカーから色々な製品が出ています。多くの製品の宣伝に共通しますが、TVのCMなどではモデルの方が、口をゆすいでいるシーンだけがよく放送されており、一見すると口をゆすいただけでとても効果があるように見えます。

この点を誤解されている方が多いように感じられます。一部製品を除きますが、デンタルリンスの説明文を読むと、「10～20秒ほど口をゆすいだ後ブラッシングしてください」と記載してある製品が多いです。

つまりデンタルリンスが効果を十分発揮するためには「お口をゆすいだ後に歯ブラシをしないといけない」ということになります。(洗口のみでよいとしている製品もあります)

ブラッシングとの相乗効果により薬液(デンタルリンス)をお口の隅々までいきわたらせ、薬効を十分に発揮させることが出来るようになります。

各製品がアピールする効果を最大限享受するためにも、デンタルリンスを今使用している方、あるいはこれから使ってみようかなと考えている方は、一度説明文をよく読んでうえで、正しく使用することを心がけてみてください。



ちなみに生協歯科では「システム薬用デンタルリンス」(ノンアルコールタイプ)という製品を取り扱っています。

興味のある方はぜひ診療スタッフにお気軽にご相談してください。

## 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。

12月号

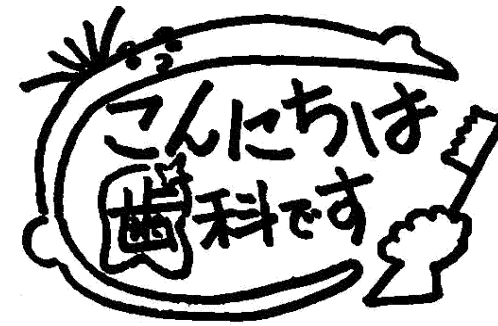
第148号 2011年12月1日  
発行 / 医療生協さいたま

## 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/>



## 2011年 生協歯科 冬休みこども保健教室

# かむかむクッキング

～うどんづくり～

毎年大好評の《冬休みこども保健教室》を今年も開催します!!  
うどんはもちろん粉をこねるところから♪ 普段なかなかお家ではできない手作りうどん・・・料理を作ること、そしてよく噛むことの大切さをみんなで楽しく体験してみませんか?



日時: 12月17日(土) 9:30～12:00

場所: 生協歯科 1階会議室

参加対象定員: 小学生15名(先着順)

当日参加費用: 500円(材料費)

当日の持ち物: 歯ブラシ、手鏡、コップ、タオル、エプロン、三角巾  
申し込み締め切り・・・12月14日まで

※お申し込みが定員になり次第事前に締め切らせていただく場合がございますので、お早めにお申し込みください。



## 『すばらティースクラブ』第2回目教室開催!!

口からの健康づくりとして、ご自身の歯型模型を使ってのブラッシング指導や、歯の構造・歯周病のお話など、専門的な知識を分かりやすく学べる教室です。

1講座: 12月14日(水) 14時～15時30分(講習会、歯型とり)

2講座: 12月21日(水) 14時～15時30分(講習会、指導)

場所: 善前公民館

参加費: 500円(1・2講座合わせて)

定員: 8名(先着順)

講師: 歯科医師・歯科衛生士

『冬休みこども保健教室』『すばらティースクラブ』の申し込み用紙は別紙にあります。

# 歯周病を進行させる原因

歯科衛生士 遠藤 早紀



歯磨きを頑張っているのに、歯周病が進行していつまで経っても治らない・・・という方はいらっしゃいませんか？ それはただ単に汚れが残っているということだけではないかもしれません。

今回は、磨き残し以外にも歯周病をすすめてしまう原因があるということをお話ししたいと思います。

歯周病になる原因は大きく分けて2つです。一つは細菌のかたまりであるプラーク、もう一つは咬み合わせです。これに加えて歯周病をすすめる因子をたくさん持っているとう進行が早まります。

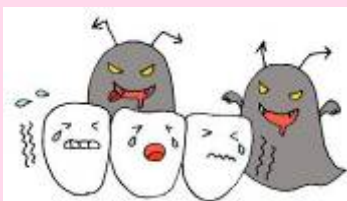
口の中の危険因子として、ナンバー1は**歯磨きがうまくいっていない方**・・・これは皆さんもおわかりかと思ひます。

その他にも、

- プラークの元になる甘い物を好む方
- 唾液が出にくく、やわらかい物ばかり食べている方
- 栄養が偏っている方（→抵抗力が落ちる）
- 歯ぎしりをよくする方（→歯周組織に負担がかかる）
- 口呼吸をする方（→口の中が渇いてプラークがつきやすくなる）
- 歯並びの悪い方（→磨き残しが多く出たり、咬み合わせが悪くなり、特定の歯だけに大きな負担がかかる）

さらに全身的な因子として、

- 煙草を吸っている方
- 糖尿病を患っている方
- ストレスが多い方
- 生活が不規則な方（→抵抗力が落ちて歯周病にかかりやすくなる）



当てはまるものはありましたか？

歯周病は生活習慣病です。歯周病を予防するには丁寧なブラッシングが最も不可欠ですが、日常生活を見直すことでも進行を緩やかにすることが出来ます。

この機会に見直してみましよう。

## 年末増資にご協力を よろしくお願ひいたします!!



ボランティア **真珠の会** 初めての会、大歓迎です♪



次回 **12月10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 ＝

10月は4件でした。（うち3件は感謝のお言葉）  
ありがとうございます!!



■入れ歯が壊れやすいので、強い頑丈な入れ歯が欲しい。先生は腕がいいので壊れない入れ歯を作ってほしい。入れ歯を歯ブラシでブラッシングしたら、プラスチックの部分がポロッと落ちてしまった。

→ご意見ありがとうございます。

確かに入れ歯はプラスチックに近い材料で作られているため壊れやすく、落としたりすると割れてしまったりしますよね。また入れ歯は、患者さんとお話させていただきながらお一人お一人に合わせて調整し作り上げていくものですので、ぜひお気軽に担当している歯科医師にご相談ください。

■感謝です。上の歯の左右4本（奥歯）ぐらいつつの入れ歯が完成し入れました。上あごが戻ったのです。地元の歯医者で2～3年前に初めて入れ歯を入れました。上あごがふさがれてしまい、大きな違和感がありました。食べ物の味も半減したのです。しかし、しょうがない、そんなもの・・・と諦めていました。半年ぐらい前に友達に薦められて生協歯科を知りました。本当に来て良かったです。友達に感謝!! もちろん生協歯科にも!! 担当の先生にも!!

→ご意見・ご感想ありがとうございます。

上記でも回答させていただいたように、入れ歯はその方の口腔内に合うよう作成・調整するものですので、ピッタリ合っていて良かったです!!

これからも、どなたでも納得・安心してかかれる歯科治療をスタッフ一同が目指していくとともに、地域の皆様とに生協歯科をつくり上げていきたいと思ひます!

## 組合員活動だより



『生協歯科地区 健康まつり』を開催♪

まつり実行委員会

11月23日（祝水）生協歯科にて『地域とともに5周年 健康まつり』を開催いたしました。心配していた天候にも恵まれ暖かい日差しの中、約300人の参加者で楽しくわいわい賑わっていました。

生協歯科会議室を利用した中央舞台では、地域のみなさんからは三味線・ギター演奏・太極拳など、そして生協歯科地区の組合員さんが積極的に活動している各サークルからは、フラ・健康体操・社交ダンス・書道が、日頃のサークル教室の成果や技を披露してくださり、とても盛り上がりました。



健康まつりを通して医療生協さいたまに加入して下さった方が6名、出資金にご協力して下さった方はなんと67名にもものぼり、生協コーナーは嬉しい悲鳴をあげていました。

今回参加して下さった皆さんの笑顔を活かして、来年も色々なまつり企画を考えていきたいと思ひます。



参加して下さったみなさん、ご協力いただいた組合員さん、本当にありがとうございました!!