

# 舌苔 (ぜったい)



歯科医師 武内 千加子

鏡で自分の舌を見た時に、舌の表面に白い物が付着しているのに気付かれると思います。

なかには黄色かったり黒かったりする場合があります。これを舌苔 (ぜったい) と呼びます。



舌苔の大半は、食物残渣 (食べカス)、剥離した舌の表面の細胞、口腔内細菌及びその代謝産物から構成され、取り出すと悪臭がします。



体調が悪い場合・不規則な生活・アルコールや甘味飲料の多飲・刺激物の摂取などにより付着します。さらに、口呼吸や喫煙・緊張の持続などにより唾液が不足すると、口腔内の自浄作用が落ちて舌苔が分厚くつきます。もっと悪化すると舌に縦横にしわが出たりして慢性化し、口臭の原因となります。

しかし舌苔は正常な人にもありますし、ある程度の舌苔は口腔内の機能を正常に営むために必要なものです。

『過剰』な舌苔は口臭の原因になるため優しく除去が必要ですが、あまり取りすぎると舌を痛め、よりひどい口臭や味覚障害を起こす人も多いそうです。

舌磨きグッズが現在色々ありますが、何事もほどほどが一番です。『こんにちは歯科です』3月号にも記載してあるように、舌磨きは舌の奥から手前へなでるように4~5回軽く動かすだけ。

力加減がよく分からない、もっと詳しく聞きたい・・・などなどありましたら、お気軽に歯科医師または歯科衛生士にお声かけください。



舌みがき

## 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。

4月号

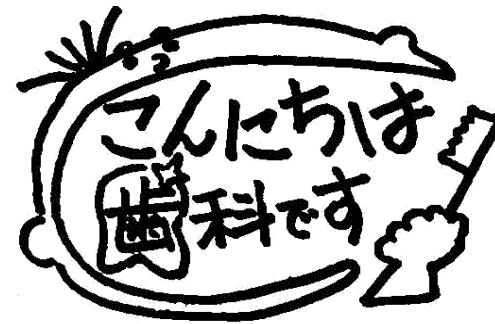
第152号 2012年4月1日  
発行 / 医療生協さいたま

## 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/>



## 医療生協さいたま20周年の年度がスタート!

いよいよ2012年度がスタートする4月になりました。

埼玉の6つの医療生協が合併し『医療生協さいたま』になり、今年20才になりました。

昨年の3.11東日本大震災・福島原発から1年が経ち、医療生協さいたまはこれまで、そしてこれからも支援を続け、社会貢献の一翼を担う組織として活動をしていきます。

生協歯科地区の各支部も新しい運営委員さんやひと役さんも加わり、支部総会も開かれスタートしました。

『国際協同組合同年』でもある今年、ぜひ多くの方に医療生協に加わって頂き、一緒に<<明るい街づくり>>をすすめてみましょう。

## 『ほてつ教室』開催!!



ほてつ物 (つめもの・かぶせもの・入れ歯・ブリッジ・インプラント・・・) の種類は様々、さらに保険がきくもの・自費のものがあります。この教室では金属の種類から、そのほてつ物の利点や欠点まで、詳しくご説明いたします。

知っておいて損はありません♪ ぜひご参加ください。

日時: 2012年4月18日 (水) 午後2時30分から

講師: 生協歯科 歯科医師 武内千加子

場所: 生協歯科1階会議室

参加費: 無料



# 歯ブラシ選び♪



歯科衛生士 東海林 和子

## 歯ブラシの処方～症状にあった歯ブラシを選びます～

皆さんはご自分のお口・歯肉の状態に合った歯ブラシをお使いですか？ 今お使いの歯ブラシでプラーク（細菌の塊）が除去できていますか？

ドラッグストアに行くと、本当に多くの歯ブラシはじめセルフケア用品が置いてあり、迷うのではないのでしょうか。

お口が小さいのに大き目の歯ブラシを使用していたり・・・

**むし歯型と歯周病型**のお口の中では同じ歯ブラシというわけにはいきません。

**むし歯型**・・・歯ブラシの毛先が**ベーシックタイプ(左)**がいいと思います。

**歯周病型**・・・歯ブラシの毛先が**システムタイプ(右)**がいいと思います。

※しかし**必ず!!**というわけではありません



熱からくる  
風邪には  
〇〇のお薬

鼻からくる  
風邪には  
〇〇のお薬

のどからくる  
風邪には  
〇〇のお薬



症状に合わせた風邪薬を処方するように、お口の中も自身の今の状態に合った歯ブラシを選びましょう♪

どんな歯ブラシを使用したらいいか迷ってらっしゃいましたら、ぜひ専門家（歯科医師・歯科衛生士）にご相談ください。

# ボランティア 真珠の会

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・・・夏はネットを張りゴーヤづくり、年始は新年会で甘酒などを作っています。

初めての方、大歓迎！！ ぜひお手伝いください♪

次回4月14日（土）10時～ボランティア総会

開催場所：生協歯科1階会議室



※ 通常は毎月第2土曜日9時30分から活動しております♪



## 『虹の箱』から

＝ 生協歯科 事業所利用委員会 ＝



2月は2件でした。ありがとうございます!!  
ご意見・ご要望・みなさまの声をお待ちしております。

■ 待合室に流れている音楽をオルゴールにしないで欲しい。高音にて耳に響き不快に感じます。鉛筆をしっかりと。

→ご意見ありがとうございます。診療所内のBGMは外来アンケートや投書などで『とても落ち着く』『爽やかな曲調』といったご意見が多く、数年前からオルゴール調で統一しておりました。音量もなるべく抑えるようにしているのですがスピーカーの近くではうるさく感じるかもしれませんね。曲調のリクエストがございましたらお聞かせ下さい。

筆記用具につきましては毎朝チェックをしておりますが、更に注意を払いたいです。

■ 麻酔の注射中や歯を削っている時、担当医に話しかける（衛生士が指示をあおぐため）事が2～3回あった。注射中答えながらだったのでとても怖かったです。終わってから聞くとか、終わってから答えて欲しいと思った。

削っている途中にもあり、とても怖かったです。よろしくお願い致します。

→ご意見ありがとうございます。不安を与えてしまい、申し訳ありませんでした。

確かに治療中に他の事で気が散るような対応は極力避けたいと思います。あらためて、緊急時も含め職員で確認したいと思います。

## 組合員活動だより



生協歯科の医療懇談会に参加して

尾間木北支部 奥田 智子

生協歯科地区医療懇談会が2月21日（火）生協歯科会議室で参加者22名で開催されました。



『考えてみましょう 脳死臓器移植』をテーマに講演して下さったのは、埼玉協同病院診療情報課の野田邦子さん。臓器移植法の改正にあたり、あなたはどのように？と、様々な角度から分かりやすくお話していただきました。私はただ漠然と知っているつもりでいましたが、死という重大な問題を前にして約20項目位の課題を設け、側面裏面を分析した詳細なお話を伺い、何も解っていなかったことを知らされました。

少し例を挙げれば、『なぜ改正されたのか』『小児の人権が脅かされる』『脳死者が動く又は意識がある可能性あり』『脳死の判定の信頼性と危険性』『埼玉協同病院の対応は？』等々です。

私達は正しい知識を身につけ、意志を持ち（その意志が尊重されるように）表示すること、提供を望まない人が早い段階で死と決められて臓器を摘出されないように!!との話で終わりました。

皆さんはどの様にお考えでしょうか？

私は大変良い学びのチャンスを与えられ感謝です。

そして、多くの方がこの様なチャンスを受けて正しい決断をし、意志表示されることを望みます。

