



歯科受診をしましょう♪

歯科医師 松本 剛

『歯がズキズキ痛い』などの症状が特徴である虫歯は、治療をほどこせば治ります。それとは違い、**歯周病**とは、痛みを伴わずに進行してしまう恐ろしい疾患です。

歯科を定期的に受診して、早期発見・早期治療をすることが大切です。

私は歯科医となり6年目になりましたが、これまでのことを思い返すと、やはり歯周病にかかって後悔している患者さんが多いように思います。また、問診表の『これまでにかかった病気』のところに糖尿病や心疾患の病名を多く目にするのも、今の特徴の一つだと思います。

現在、糖尿病や心疾患と歯周病との関係も情報の一つとして、目や耳にしたことがある方もいると思います。

・・・糖尿病と歯周病の関係・・・

歯周病になると歯と歯肉の間に棲みついている菌により内毒素という毒が出され、それが血管へ入ります。体内では白血球により攻撃されますが、その時TNF-αという物質を出します。この物質がインスリンの働きを悪くして、糖尿病を悪化させます。糖尿病患者さんの多くの方が歯周病も合併していて、重症化しやすいと言われています。

・・・心疾患と歯周病の関係・・・

歯と歯肉の間に棲みついている菌が血管へ入り全身に流れ出し、血管内皮にくっつき、動脈硬化を引き起こすなどと言われ、狭心症、心筋梗塞、脳卒中などの発生にも繋がっているのではないかと考えられています。

『仕事が忙しいから』『痛くないから』と言って、口腔内環境を悪くしていませんか？

定期的に歯科を受診し、お口の中から『健康な自分』で毎日楽しく過ごして下さい♪



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)	

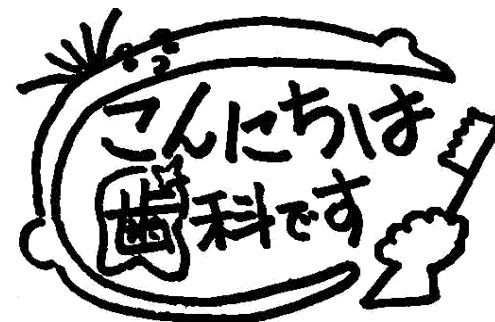
●矯正診療日・・・毎週木曜日の夜間、第2・第4土曜日

●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。

6月号

第154号 2012年6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/>

歯科健診が始まりました!!



2012(平成24)年度の成人歯科健康診査が始まりました。
6月4日(むし歯予防デー)から10日までの1週間は『歯の衛生週間』です。
身体の健康はお口から・・・お口の健康は毎日の歯磨きと定期的な受診と健診から。

ぜひ歯科健診を利用して、お口の健康を維持していきましょう♪

成人歯科 健康診査	さいたま市在住で40歳以上のかた (70歳以上のかたは無料) ※ 現在歯科受診されていないかた	600 円	フッ素 別料金
	実施期間・・・2013年3月30日(土)まで		

1歳6か月児 歯科健康診査	1歳6か月～2歳未満のお子さん	無料	フッ素 200円
3歳児 歯科健康診査	3歳～4歳未満のお子さん	無料	フッ素 1050円

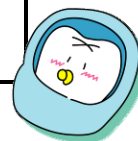
※ 生協歯科はさいたま市歯科健康診査実施機関です。

夏休みこども保健教室

今年も生協歯科で『夏休みこども保健教室』を開催します!!
歯型をとってみたい、歯医者さんが実際に使っている機械で歯をけずってみたい・・・と、みんなで楽しく歯医者さんを体験してみよう♪

7月22日(日) 10時～生協歯科

※ 歯科健康診査・夏休みこども保健教室の詳細は、別紙ちらしをご覧ください。



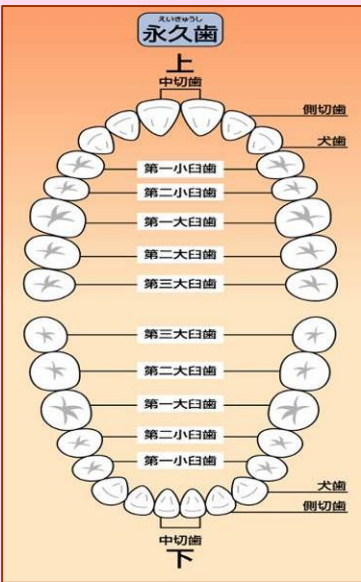
噛むことの大切さ



歯科衛生士 古川 美由紀

みなさんはふだん、1回の食事で何回くらい咀嚼（そしゃく）しているでしょうか。弥生時代は3990回、鎌倉時代は2654回、江戸時代は1465回、戦前1420回・・・そして現代は620回となっています。

食事のスタイルと目的の変化、食品の加工技術が進歩したことで咀嚼回数が減少してきたのでしょうか。



たくさん噛むことで、多くの効果が得られます。

例えば、唾液分泌の増加・食べ物をよく味わうことができる・食品を砕いて唾液と混ぜ、消化する・嚥下（えんげ）を助ける・咀嚼筋を強くする・顎を発達させる・脳の血流をよくする、などが挙げられます。

しかし噛みすぎも歯を壊すことがあるため、良くありません。

噛む最大の力は第一大臼歯で30~60kgといわれており、物を噛む力はその1/2~1/6程度とされています。弱い力でも毎日その力が加わり続けられれば、大きな変化となって現れます。食事のとき、必要以上に咀嚼している、ガムを頻りに長時間かんでいる、などのような力でも、これが毎日続くとゆっくりと歯が削られていき、お口全体の噛みあわせが崩れていくかもしれません。



噛むことで得られるメリットはたくさんありますが、噛み過ぎでのデメリットもあります。何でもほどほどが良いのでしょうか。



生協歯科 感染対策

● 標準予防策

生協歯科では、標準予防策（患者さんごとに感染させない。職員の感染予防。保護の目的）として患者さんにふれる手袋は患者さんごとに交換しています。

そのほかにも、使い捨てで対応できるものは患者さんごとに使い捨てにしています。

（例・・・エプロン、紙コップ、診療器具を包んでいる紙など）



ボランティア(真珠の会)活動日 6月9日(土) 9時30分~



生協歯科1階会議室 集合 内容：草取り・本棚整理など
どなたでも大歓迎です。ぜひご協力お願いします♪



『虹の箱』から

＝ 生協歯科 事業所利用委員会 ＝



4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。

■ お便所の荷物かけ、もう20cm位さげていただけたら掛けやすいと思います。

・お便所の洗面の部分の電気、2ヶ位消してみ様子を見たらどうでしょうか。電気は消してみ部分的に点けてみて全体の様子をみて必要かどうか考えてみると、全部点けていて消すより本当に必要な電気かどうかははっきり分かりやすいと思います。原発のない世の中にしたいと思っている者です。

→ご意見ありがとうございます。早速利用委員会で巡視いたしました。電気につきましては入口奥の1つははずしておりましたが更に入口付近の蛍光灯も1つははずし、利用される患者さんにご不便があるようでしたらその都度見直していきたいと思っております。また荷物かけにつきましても個室ドア付近に上からはめ込み、患者さんのお荷物をかけられるような金具を検討しております。

■ 下前歯のぐらつきがあり受診しました。

2か月後の本日、担当医の最終点検で診療は終了予定ですが、ドクター・衛生士さん方の一体となった誠意ある治療に感謝しています。おかげで食事のみならず、生活全体が明るくなりました。また、料金が駅前などの一般歯科医院に比べて安いと思えました。年金生活者にはとても有難いことです。今後ご指示どおり定期点検を1か月ごとにしていこう予定です。

よろしくお願ひします。

→ありがとうございます。今回おっしゃってくださったように、患者さんお一人お一人のお口の状態が一日も早く改善され生活が明るく潤うよう、診療スタッフ一同『安心して納得のいく、よりよい治療』をこれからも心がけていきます。

組合員活動だより

保健委員会活動の紹介

保健委員 富田 厚子

今年のテーマは『足からの健康づくり』です。

ウォーキングや放射線量の測定、生協歯科職員と協同で取り組んでいる夏休みこども保健教室・冬休みこども保健教室など、健康に関する学習会や企画を計画する委員会です。



放射線測定

ウォーキング『にこにこウォーク』は年4回予定しています。軽い汗をかき、楽しくおしゃべりしながらのウォーキングは心も体もリフレッシュできます。1回目は飛鳥山と神田川の桜見物でした。



夏休みこども保健教室



『にこにこウォーク』の開催日・コースなどはその都度チラシや支部だよりでお知らせいたします。次は6月26日(火)別所沼公園付近です。

ぜひみなさんの参加をお待ちしております!!



にこにこウォーク