



# 唾液(だえき)の秘密3

歯科医師 荒木 拓道

前回までの2回(1回目2010年10月号、2回目2011年9月号)で唾液の性質について一緒に勉強してきました。

「唾液は素晴らしい」ということは分かってもらえたと思うのですが、ではそのすばらしい唾液が一体どこで作られているのかを今回は勉強しましょう。

唾液は・・・大唾液腺と小唾液腺で作られます。

- 《大唾液腺》 耳下腺(じかせん)  
顎下腺(がっかせん)  
舌下腺(ぜっかせん)

- 《小唾液腺》 口の中の粘膜にたくさんある  
(今回は割愛させていただきます)



唾液は加齢や薬の副作用で分泌が低下します。唾液の分泌が少なくなると、今まで勉強してきた唾液の性質(a~h)がうまく機能しなくなります。

とりわけ(b)・(c)の機能低下は深刻な症状をもたらします。

- b) 潤滑作用が低下することにより、入れ歯を使っている人は、入れ歯が擦れてしまい痛くなってしまったり、維持力が低下してゆるくなったりします。  
c) 洗浄作用の低下により虫歯が多発したり、口臭がひどくなったりします。

このように唾液の量が低下すると、口腔内には悪いことばかりです。

では、唾液の量が低下してきたと感じた時の対処法って？

まずは **唾液腺マッサージ**をおこなってみましょう。

最初に、マッサージする位置を確認してから始めましょう♪



**耳下腺(じっかせん)**  
親指以外の指を頬にあてて、上の奥歯のあたりを後ろから前へと回す



**顎下腺(がっかせん)**  
親指を顎の下のやわらかい部分にあて、耳の下から顎の下まで5カ所ほど押す



**舌下腺(ぜっかせん)**  
親指を顎の下にあて、上に向かってゆっくり押す



デンタルリンス

この他には、「マウスリンスでうがい」・「マウスジェルでうるおいをあたえる」などがあります。これらリンスやジェルも生協歯科で販売しているので、詳しくは歯科医師・歯科衛生士に相談してみてください。

7月号

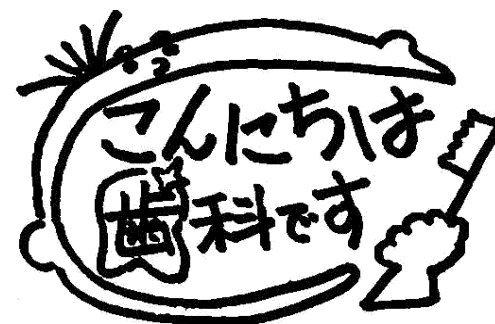
第155号 2012年7月1日  
発行 / 医療生協さいたま

## 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](mailto:sika-j@mcp-saitama.or.jp)

ホームページ <http://seikyo-shika.com/>



# 原水禁大会 参加!!

今年の原水禁世界大会広島(8月4日~6日)には、生協歯科地区から組合員さん1人と、今年度入職した早田歯科医師・粕谷歯科衛生士・沼田歯科技工士の4名が参加します。

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。

昨年の東日本大震災後に改めて浮き彫りになった『放射能の怖さ』『平和の尊さ』を、このつどいを通じてみなさんで今一度考えてみませんか？



日時: **7月18日(水) 午後2時~4時**  
会場: 生協歯科1階会議室 参加費: 無料  
内容: ★DVD上映 ドキュメンタリー  
『東日本大震災被災地支援の記録』  
★原水禁世界大会参加者の言葉 など



## 夏休みこども保健教室

**7月22日(日) 10時~12時 生協歯科1階**

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り・・・と、みんなで楽しく歯医者さんを体験してみよう♪



## 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)	

急患の方へ \*電話をまずお願いします。

**サマー増資にご協力お願いいたします!!**

キャンペーン期間: 7月9日~31日 増1回につき もれなくデンタルミラーをプレゼント♪

# 歯の間のケアやっていますか？



歯科衛生士 坂田 はづき

こんにちは。今回は歯と歯の間のケアについてのお話です。  
みなさん、歯の間のケアをしていますか？  
フロス？ 歯間ブラシ？ めんどくさい!!・・・とっていませんか？

歯周病は歯と歯の間から発症し進行することが多く、歯と歯の間のプラークコントロールは歯周病予防においてとても大切です。けれども歯と歯の間は歯ブラシの毛先が届きにくい場所であるために、**歯間ブラシ**や**デンタルフロス**などを使った清掃を日常的におこなえるかどうかポイントになります。

デンタルフロスは歯と歯の間の隙間が少ない方・隙間が狭い箇所に使います。  
歯間ブラシは歯と歯の間に隙間がある場合に使います。



## 歯間ブラシの選び方

歯間部（歯と歯の間）に通す時に、軽い抵抗があるくらいの太さを選ぶようにします。歯の隙間に対して歯間ブラシが細いと、動かしやすい反面清掃効果が低くなります。一方歯間ブラシが隙間より大きすぎるとブラッシング圧が過剰になり、歯質や歯間がダメージを受けやすくなります。



左：ストレート  
右：アングル

生協歯科では、形状がまっすぐな**ストレートタイプ**と先が曲がった**アングルタイプ**の2種類の歯間ブラシを用意しています。自分の使いやすい方でいいのですが、奥歯は比較的にアングルタイプが使いやすいです。

歯間ブラシは、中の針金が出てきてしまったり、毛がダメになるまで、繰り返し洗って使用します。最近は毛先がゴム製のものも出てきていますが、歯垢（プラーク）の絡みつきを考えると毛のタイプの方が汚れが取れると思います。

## 生協歯科 感染対策

### ● 標準予防策

前回に続き生協歯科の標準予防対策（患者さん・職員の感染予防）を紹介します。

生協歯科では、患者さんごとに診療台・イス・器具をすべて消毒しています。使用している消毒液はハイプロックスアクセルという加速化過酸化水素です。どうぞご安心して、診療室にお入りください。

※ 加速化過酸化水素水とは・・・短時間で病原性細菌・ウイルスを洗浄消毒でき、無毒・無刺激な人体にやさしい消毒液。



# ボランティア(真珠の会)活動日 7月14日(土) 9時30分~

生協歯科 1階会議室 集合 内容：朝顔の補強・草取り 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 ＝



6月は3件でした。内容はほぼ原文で掲載しております。  
ご意見・ご要望・みなさまの声をお待ちしております。

- 近所の奥さんの話。ご主人が入れ歯の治療を受けているが一年以上になる。入れ歯が5回も壊れて治療に行っている。それなのでお粥しか食べられず痩せてしまった。どうなっているのでしょうか。『先生を変えてもらったら』と言っているのだが本人が『・・・・・・・・』と奥さんの話でした。  
■ 本当に見た目に痩せていました。5回も壊れたというのは問題ないのでしょうか。  
→ご意見ありがとうございます。経過の報告になってしまいますがカルテを調べましたところ、他院で作られた入れ歯が合わず当院で何度か調整をしている患者さんでした。合っていないということもあり普段から入れ歯を外しおられ、新しく入れ歯を作り直すかどうか、ご本人と担当歯科医師で相談しているところのようです。
- 待ち時間が短く、診療の時間が長くて丁寧で的確で、もっと早く生協歯科さんを知っていればと後悔しています。最期の砦と思っていますので宜しくお願いします。  
→ありがとうございます。こちらこそどうぞよろしくお願いいたします。そして、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。
- 埼玉協同病院で生協歯科のバスの運転手さんが親切に声をかけて下さり、急患でかかりたくて生協歯科に来ましたが、治療に二時間位待たされ疲れしました。新しい患者はこんなに待たされるのでしょうか。ずっと前はこんなではなかったと思います。  
→ご本人の希望を充分受付で聞きとらず、お待ちいただいたことをお詫びいたします。  
受付では『歯ブラシの購入』希望だけで対応してしまい、診療があることまで把握しきれませんでした。  
翌日ご本人には電話でお詫びをさせて頂きました。ご本人も『混んでいたのではないか』と思われていましたが、受付でも待合室への目配りや気配りを今まで以上に心がけたいと思います。

## 組合員活動だより

### 各サークル紹介①



大牧支部 石上 とも子

現在大牧支部では『ヨーガ』『書道』『健康ひろば』の3つのサークル教室を毎月開催しています。今回はざっとですが各サークル教室を紹介したいと思います。

#### 《ヨーガ》

始まって6年目になります。『教室の帰りは1~2cm 身長が伸びたようだよ』『ヨーガの呼吸法を続けていたら、夜ぐっすり眠れるようになった』などの参加者の声があります。

#### 《書道》

書道も始まって6年目です。参加者全員の作品を月1回生協歯科の待合室に展示しています。また今までに埼玉会館や埼玉協同病院にも展示させてもらっています。参加者の声には『色々な書体が勉強できて面白い』『暑中見舞いや年賀状も書きたい』などあります。

#### 《健康ひろば》

始まって3年目になります。セラバンドを使った体操やのびのびストレッチ・レインボー体操（脳刺激体操・筋刺激体操）などの他、腹筋を使って大きくはっきり声を出すあいうえおストレッチを行っています。『普段動かさない筋肉を使って気持ちいい』『レインボー体操はすごく面白くてできた時は「やったー!!」と思った』などの参加者の声があります。



健康ひろば（セラバンド体操）