



入れ歯のお手入れ

歯科技工士 森谷 聡

少しずつ朝晩の寒さが増してきて背中が丸まりがちですが、寒さに負けずに背中をシャンと伸ばして頑張りましょう♪

今回は以前お話しした《入れ歯のお手入れ》についておさらいしたいと思います。

★ていねいに扱きましょう

お口に合うよう、薄く作られた、大変精巧で精緻なものです。

- ・落とさない
- ・熱湯に入れない
- ・勝手に加工しない
- ・乾燥させない

★清潔第一にしましょう

合成樹脂は汚れが付きやすい素材です。正しいブラッシング法の指導を受け、いつも綺麗に磨いてください。

専用ブラシと洗浄剤を使用し、強くこすったり、歯磨き剤でこすったりしないでください。

★就寝時のお手入れ

入れ歯は体の一部ですが、就寝時に入れたままが良いか外したほうが良いかはお口の状態によります。かかりつけの歯科医に相談し、指示に従いましょう。

外した入れ歯は、水または洗浄剤に一晩つけておきましょう。

★残った歯と歯肉（歯ぐき）のお手入れ

入れ歯を外して洗うときは、残っている自分の歯や歯肉もブラッシングしてください。残った歯を大切にすることが、快適な入れ歯の保持につながります。

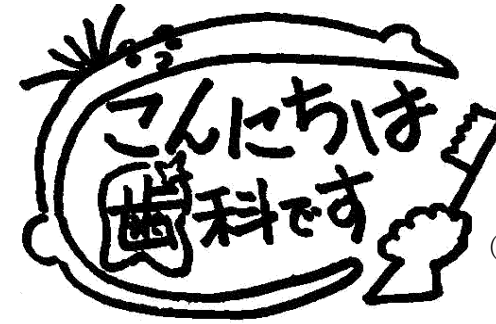
歯肉のブラッシングは血行を促し、入れ歯を支える土手（顎堤）の健康を保ちます。



★定期検診で状態のチェック

お口の状態は日々変化します。いつもお口にぴったりの入れ歯をお使いいただくためには、調整が必要です。入れ歯を長く快適に使うために、年に一度は定期検診をお受けください。

**入れ歯は、大切な体の一部です。
清潔第一を忘れないようにしましょう！！**



12月号

第160号 2012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

ホームページ <http://seikyo-shika.com/>



冬休み子ども 保健教室

日時・・・1月5日(土) 9時30分～12時

場所・・・生協歯科1階会議室

内容・・・うどん作り・歯のお話 など

対象・・・小学生 定員・・・15名(先着順)

参加費・・・500円(材料費)

締め切り・・・12月25日(火)まで



毎年大人気の企画です!!

今年も『手づくりうどん』を作ります。

みんなでうどんを作りながら、噛むことの大切さを
楽しく学びましょう♪



診療時間

●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。

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。

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。

年末増資にご協力を よろしくお願いいたします!!

出資金は歯科のみならず全ての医療生協活動の基礎となります。ぜひご協力をお願いいたします。





10月は2件でした。ありがとうございます!!

■ 診察券に時間帯を書いた方が良いです。もし無理だったら紙を渡す(診察券以外)。

→ご意見ありがとうございます。ご指摘いただいたように、診察券には診療日のみで診療時間の記載をしておりますませんでした。早急に診療時間のご案内用紙を受付に設置したいと思えます。

■ 生協歯科の外の駐車場の表示の番号が違っていて分かりにくい。違っていても停めていいなら歯科内に『お知らせ』くらい貼ってもいいと思います。

→ご意見ありがとうございます。現在第2駐車場の塗装整備が終了し、院内内・駐車場に改めてお知らせを掲示させていただきました。対応が遅くなってしまい、申し訳ありませんでした。

歯周病とは？



歯科衛生士 田中 優子

歯周病(ペリオ)とは、歯を支える組織に炎症が起きる病気です。自覚症状が少ないまま進行する病気で、20代から進行し、30代で急増、40代でむし歯を逆転するほど増えます。歯周病は、歯肉炎と歯周炎の大きく2つに分けることができます。

歯肉炎とは・・・

歯垢(プラーク)が歯の周りに付着することで歯肉に炎症が起こり、歯周ポケットができる状態です。歯肉が赤っぽくなり腫れていますが、**歯槽骨(しそうこつ)**という骨には異常のない状態です。

炎症の原因である歯垢(プラーク)を除去することで改善されます。

歯周炎とは・・・

歯肉炎が進行すると歯を支えている歯槽骨まで影響が出ている状態です。血や膿が出たり、口臭も強くなり、歯槽骨が溶かされ、歯がグラグラしてきます。最終的に歯が抜けてしまいます。



歯槽骨

まずは**自己チェック**をしてみましょう。ひとつでも当てはまったら歯科に受診をおすすめします!!

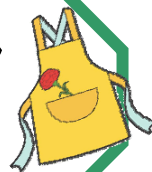


- 歯肉が腫れている(ブヨブヨしている)
- 冷たいもの、熱いもの、酸っぱいものがしみる
- 歯肉から血や膿が出る
- 口の中がネバネバする
- 口臭がある
- 噛むと痛みがある
- 歯肉が痩せた、歯が長く見える
- 歯がグラグラする

ボランティア(真珠の会)活動日 12月8日(土) 9時30分~



生協歯科1階会議室 集合 内容:花鉢のお手入れ など
どなたでも大歓迎です。ぜひご協力お願いします♪



生協歯科 感染対策

● 標準予防策①

生協歯科では、感染対策(患者さんに感染させず、職員の感染予防・保護)として**滅菌パック**を使用しています。個別に入れる袋の事を滅菌パックといいます。

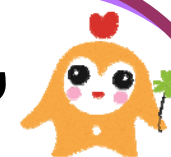
患者さんに使う基本的なセット、抜歯に使う器具や歯石を取る器具などに使用し、患者さんの目の前で使う直前に空けます。手術の道具も使う直前に空けます。

※ 滅菌とは、感染を起こす菌を死なせる事を言います。



組合員活動だより

11/11(日)生協歯科地区 健康まつり



薄曇りの中、生協歯科で健康まつりが開催されました。ステージ会場では、尺八演奏の合わせてみんなで合唱、民謡は私の勉強不足で明確ではありませんがお神楽の1種でしょうか、沖縄の踊りも入り、とても楽しかったです。東日本大震災のDVD鑑賞後、被災地の中学生が書いた詩の朗読を聞きました。午後からは、普段生協歯科の会議室を利用している各支部のサークル教室ヨーガ・書道・健康ひろばによる発表もありました。



また、お昼の時間には生協歯科から清泰寺までのミニウォーキングに、和気あいあいと8名が参加していました。バザーや綿菓子・おまんじゅうなどの販売もにぎわい、増資・加入も成果があり、合併20周年記念のまつりは大成功のうちに終わりました。参加者は、主催者発表350名。関係者のみなさま、ご苦労様でした。大牧支部:増田久子



大谷口・浦和南東・浦和南の3支部合同健康まつりを新田自治会館で開催しました。上谷沼調節池にてストレッチ・ウォーキング・フォークダンスと体を動かし、午後は大谷場中学OBによる『吹奏楽生演奏』ではアンコールの声があがる程好評で、全員で楽しく合唱しました。埼玉協同病院の雪田先生の学習会『放射能について』は、我々が身近に感じる事件

だけに、みなさん真剣に話に聞き入ってました。まつりの流れも良く、大盛況のうちに終了しました。参加者の皆様ありがとうございます!! また、生協歯科職員の方々もありがとうございました。

浦和南支部:徳長政子

