



入れ歯を長く快適に使うために

歯科技工士 森谷 聡

皆さんが入れ歯を作るのに何回も歯科にかよって、ちょっと苦労してやっとできあがる入れ歯ですが、一度作成したら生涯使えると思っ
ている方も少なくないと思います。しかし、残念ながら何年も使い続けられない場合がほとん
どです。



どんなに適合のよい入れ歯を作っても、歯槽骨（しそうこつ）の
経年的な吸収（入れ歯に接している歯ぐきが年々やせ細ること）
を阻止できないからです。

このように、歯ぐきがやせ細ってくると
「入れ歯の不適合」
「かみ合わせの不調和」
「入れ歯が口の中で安定せずに動くことによりおこる、
疾患外傷」

などが起こります。では、入れ歯は使い捨てるものなのでしょうか？
もちろんそんなことはありません。

リベース（改床法）というテクニックで再度、歯ぐきに
適合し、正しい咬合関係を再現した入れ歯にリフォームする
ことができます。

使い慣れた入れ歯をリフォームするので、新しい入れ歯
をつくるより、口の中に入れたときの違和感が少なく、また
歯もそのまま使うので、他人から見ても違和感なく、審美的
にもよい結果を得ることができます。

リベースする時期は個人差があるので、歯科医師、歯科
衛生士にご相談してください。

また、定期的な入れ歯の検診も受けましょう。



5月号

第165号 2013年5月1日
発行 / 医療生協さいたま

生協歯科

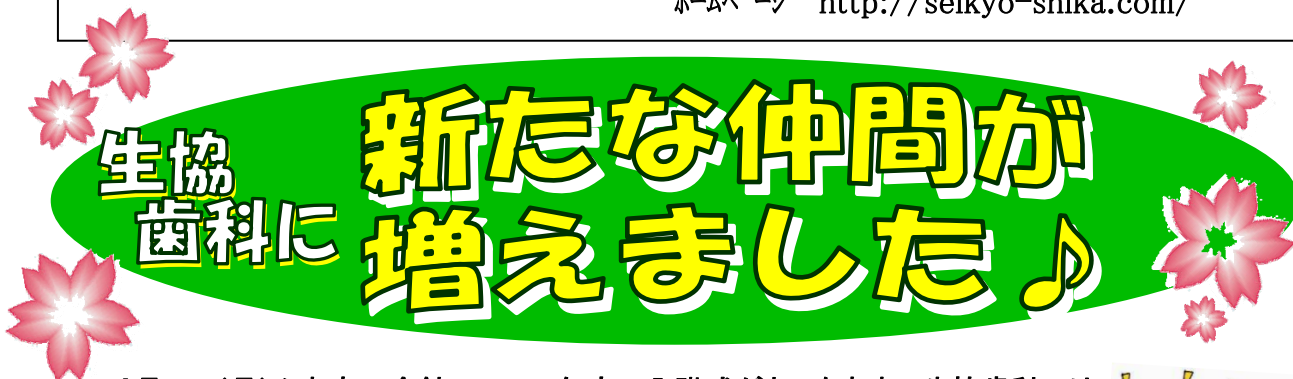
〒336-0926 さいたま市緑区東浦和 6-16-1

(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/>



4月1日(月)ふれあい会館で2013年度の入職式がおこなわれ、生協歯科では
歯科医師1人が入職しました。

すでに毎日朝から夜まで研修に励んでおり、その内容は歯科医師としての研修
だけではなく、歯科衛生士・技工士・受付・歯科助手・サプライ(器具の洗浄・滅菌)
など歯科に関わるすべての業務について、また生協歯科以外での病院・診療所での研修、さら
には医療生協ならではの研修(医療生協の生い立ちや組合員活動)などなど……、研修内容は
盛りだくさんです。

まだまだ患者さん・組合員さんとふれあうことの少ない研修医ですが、もし見かけることがあり
ましたら、ぜひお声をかけてください!!



歯科医師 玉城 真由美 埼玉県出身

ここ東浦和は私にとってとても思いで深い場所なので、
生協歯科で働けることを大変嬉しく思っています。
皆様の力になれるよう、日々努力していきたく思います。
どうぞよろしくお願いいたします。

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。

連絡バスあります << 浦和民主診療所・生協歯科・埼玉協同病院 経由便 >>
<< 埼玉協同病院・東浦和駅・生協歯科 経由便 >>

『ほてつ教室』開催します!!

6月は歯周病教室を
予定しております。



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。ぜひご参加ください♪

日時: 2013年5月15日(水)午後2時30分~

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



スポーツの力



歯科衛生士 加藤 美佳

みなさんは最近運動していますか？毎日忙しくて運動する時間がなかったり、ついつい車やエレベーターなどの楽な移動手段に頼ったりしていませんか？

私は現在スポーツジムに通っています。ジョギングをしたり、ヨガやピラティスなどの教室に参加したりしています。

運動して汗を流すと、ストレスも解消され、気分をリフレッシュさせてくれます。また私は職業柄ずっとひどい肩こりに悩んでいましたが、運動を始めてからは徐々に軽減してきて、今ではすっかり良くなりました。

まさに**スポーツの力**です。

運動することで体に与える良い影響がたくさんあります。



①基礎代謝アップ

食事を減らすダイエットは筋肉が落ち基礎代謝が下がり、太りやすい体質になりがちです。しかし、運動をすると筋肉を減らさずに余分な脂肪を落とすことができます。基礎代謝を高めることで効率よくダイエットできます。

②ストレス対策

運動をすることで体が温まり筋肉がほぐれ、入浴しているときのようなリラックス効果が得られます。また、体を動かして汗をかくと爽やかな気分になり、ストレスから解放してくれます。

③生活習慣予防

糖質や脂質の代謝をスムーズにし、血糖値や血圧の上昇を抑えます。また、中性脂肪を減らし善玉コレステロールを増やすので、動脈硬化の予防にもなります。

④肩こり・腰痛・冷えの改善

⑤アンチエイジング（抗加齢）効果

体の老化は成長ホルモンの減少により20歳代から始まるそうです。老化のスピードは人さまざまですが、適度な運動により成長ホルモンを促進させ、外見だけでなく内臓の老化のスピードを遅らせることができるそうです。

でも、急に運動を始めると体がびっくりして思わぬ怪我につながることもあります。

厚生労働省が策定している『健康づくりのための運動指針』を参考にしてみてください。いかがでしょうか。



★生活の中に運動を★

- ・歩くことから始めよう
- ・1日30分を目標に
- ・息が弾む程度のスピードで

★明るく楽しく安全に★

- ・体調に合わせてマイペース
- ・工夫して楽しく長続き
- ・時には楽しいスポーツも

★運動を生かす健康づくり★

- ・栄養、休養とのバランスを
- ・禁煙と節酒も忘れずに
- ・家族のふれあい、友達づくり

生活の中にうまく運動を取り入れ、毎日元気に過ごしましょう♪

ボランティア(真珠の会)活動日5月11日(土)9時30分～



生協歯科1階会議室 集合 内容：ゴーヤのネット張り など (毎月第2土曜日に活動しております。) 初めてのカタ大歓迎♪♪



『虹の箱』から

＝ 生協歯科 事業所利用委員会 ＝



3月は2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。

■ 会計が遅い。

→ご意見ありがとうございます。お会計までの時間がかかりかかってしまったようで申し訳ありません。歯科医師・歯科衛生士が治療の合間をみて少しずつカルテ入力をし、1分1秒でも早くお会計の患者さんをお待たせしないよう工夫はしているのですが、それでもお待たせしてしまう時間が発生してしまい大変申し訳なく思っております。今後も改善を図るとともに、患者さんが多い曜日にはお知らせを貼り出すなどしていきたいと思っております。

■ 窓ガラスが汚い。

→ご意見ありがとうございます。毎日早朝から診療所内すべての床・トイレ・洗口室・会議室・2階事務室など、清掃業者の者が一人て隅々まで清掃してくれていますが、窓ガラスは毎日清掃に含まれておりません。

3月は突然の春の嵐が吹き荒れ、特に汚れがついてしまったようで申し訳ありませんでした。清掃日には外側はもちろん、内側も念入りに清掃してもらっております。

組合員活動だより

飽食の栄養失調

大牧支部 石上 とも子

2月21日(木)10時から生協歯科1階会議室で、大牧支部**配達ご苦労さん会**を開催いたしました。

参加者は19名、支部で用意した豚汁・お弁当をみんなでにぎやかに食べ、『**飽食の栄養失調**』をテーマに学習しました。

学習会の講師は、埼玉協同病院から来ていただいた管理栄養士の丸山さん。

最初の「飽食や栄養失調について、みなさんはどんなイメージですか？」の質問に、参加者からは「飽食は、偏食。自由に、いつでも好きなものを好きなだけ食べる。暴飲・暴食・高カロリー」「栄養失調は、飢餓・ダイエットなどで栄養がかたよっている」という声があがりました。



まさにそういった偏った食事をし続けてしまうことで、摂取する栄養素の不足・または過剰により身体の異常状態をまねいたり、むくみ・疲れ・だるさや皮膚が青白くなるなどの症状を引き起こすことがあるとのことでした。

三食食べていても栄養失調のケースもあるとの丸山さんの話に、参加者のほとんどがびっくり。

5大栄養素(ビタミン・ミネラル・タンパク質・炭水化物・脂質)を毎日バランスよく摂ることがとても大切だということを学びました。

今回用意した豚汁は、野菜豊富なだけでなく肉も入っており、塩分をひかえて薄味になっていたの、丸山さんに「栄養がいい見本ですね」と言っていました。

学習会の内容を忘れずに、1日の食事から健やかな生活リズムを。

みなさん美味しく食事を楽しんで、そして病気になりにくい身体を作っていきましょう♪

