

# 睡眠時に使う『スプリント』



歯科医師 武内 千加子

昨今のストレス社会のなか、増加している習慣に《歯ぎしり》《くいしばり》があります。起床時『なんとなく歯が浮いた感じがする』『顎が疲れている』などの症状があったら可能性があります。

さらにひどくなってくると、『歯が沁みる』『歯が欠けた』『歯が動く』『歯が痛い』『顎がガクガク音がする』など、様々な症状がでてきます。

そもそも歯は上と下が山と谷で咬みあっている形状のため、こすれるような無理な力がかかると歯が平らに削れたり、脱臼する方向に力が生じてしまいます。歯の寿命を縮める習慣です。

しかし、無意識にやっている事なので止める事ができません。

原因はいろいろありますが、ストレスが大きな原因の1つとされています。けれどもストレスをなくす事はかなり困難です。



そのため歯に直接力がかからないようにスプリントと呼ばれるプレートを歯医者では作ります。これはボクサーが使っているマウスピースのようなもので、このスプリントを睡眠時にはめる事により、歯と歯が直接こすれるのを防ぎます。

あなたの周りに夜『ギシギシ』音をたてて寝ている人はいませんか？一度歯医者にご相談してみるのもいいかもしれません。

## ボランティア(真珠の会)活動日1月10日(金)9時30分~

生協歯科1階会議室 集合 内容:草取り・花壇の整理 など  
初めてのかた大歓迎♪♪ぜひご協力をお願いします!!



## 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。

1月号

第173号 2014年1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

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/>



# 新年あけましておめでとうございます

いよいよ2014年の幕開けです。

昨年も組合員のみなさま・地域のみなさまのご協力をいただき、さまざまな行事・催し物を開催することができました。

昨年は新たに事業所利用委員会主催で、たくさんの方がのんびりできる憩いの場『お茶しましょ♪』がスタートし、



1月15日(水)に第3回目を開催する予定です。

今年も組合員さんや地域住民のみなさまのお力を借り、楽しい行事を開催するとともに、昨年以上にたくさんの方のみなさまの『お口の健康』に貢献できるよう、職員一同頑張りたいと思います!!



## お茶しましょ♪ SHIKAKO-しかこ-

1月15日(水) 10時~生協歯科1階会議室



## 生協歯科 送迎車 ドライバー募集中!!

生協歯科の患者さんを車(ハイエース)で送迎するお仕事です。



募集内容...65歳以下で車の運転のできる方

時給...830円

勤務時間...10:30~14:30

勤務日...月曜日~金曜日のうち2~3日

048-810-6104(担当:宇田川)までご連絡ください。





# フッ素塗布について

歯科衛生士 粕谷 美紗樹

今回はフッ素塗布について簡単にご説明したいと思います。

## フッ化物歯面塗布とは？

比較的高濃度のフッ化物溶液やゲル（ジェル）を歯科医師、歯科衛生士が塗布する方法です。

乳歯の虫歯予防として1歳児から、成人では根面の虫歯予防として実施しています。また、矯正治療中の患者さんや唾液流量の低下している方など、虫歯になる危険性の高い方にもおすすめしています。

## どのように塗布するの？

生協歯科で使われているフッ素はゲル（ジェル）タイプです。主に、みなさんが毎日使われている歯ブラシを用いて、通常の歯磨きの要領で歯面に塗布します。なので、フッ素塗布を希望される方は、歯ブラシの持参をおねがいします♪



## フッ素塗布の注意事項

- ★塗布後30分は、飲食、うがい、歯磨きは控えてください。
- ★フッ素をしたからといって、虫歯にならないわけではないので、甘い物を取り過ぎず、食後は歯を磨きましょう。

フッ素塗布は6か月に1回のペースが最も効果的ですので、定期的に塗布することをおすすめします。



## 連絡バス << 浦和民主診療所・生協歯科・埼玉協同病院 経由便 >>

浦和民主診療所 発 生協歯科 発 埼玉協同病院 着

|       |   |       |   |       |
|-------|---|-------|---|-------|
| 12:35 | → | 13:05 | → | 13:15 |
| 15:45 | → | 16:15 | → | 16:25 |



## << 埼玉協同病院・東浦和駅・生協歯科 経由便 >>

※ 埼…埼玉協同病院行き  
生…生協歯科行き

|     | 埼玉協同病院 発<br>(東浦和駅 行き) | 東浦和駅 発 ※        | 生協歯科 発<br>(東浦和駅 行き) |
|-----|-----------------------|-----------------|---------------------|
| 10時 | 10:45                 | 10:55 生         |                     |
| 11時 | 11:45                 | 11:25 埼 11:55 生 | 11:15               |
| 13時 | 13:35                 | 13:10 埼 13:45 生 | 13:00               |
| 14時 |                       | 14:10 埼         | 14:00               |

- 土曜・日曜・祝日は**全便運休**です。事情により運休日以外に運行をお休みする場合があります。
- 交通事情によっては運行時刻の変動があります。また、運行時刻を予告なく変更する場合があります。
- 国際興業バスをご利用の際は『大牧小学校入口』 停留所下車です。

## 『虹の箱』から

= 生協歯科 事業所利用委員会 =

11月は0件でした。

ご意見・ご要望・みなさまの声をお待ちしております。



## 冬休み子ども保健教室

～かむかむクッキング～

今年はみんなで『カラフル白玉』を作ります!!  
楽しく料理しながら、噛むことの大切さを学びましょう♪



**1月11日(土) 9時半～生協歯科**

## “歯並び教室”

歯並びや口元が気になる方・興味のある方、  
ぜひお気軽にご参加ください。 ※参加費は無料です

日時：**1月31日(金) 午後6時から**

講師：生協歯科 歯科医師（川崎 智子） 場所：生協歯科 1階会議室



## 組合員活動だより

### 新年のご挨拶と抱負

(理事) 堀口 敏道

2014年は60年に一度の**甲午**（きのえうま）の年です。この甲午は昭和29年生まれの人で『還暦』60歳を迎えます。

医療生協さいたまの中でも、今年還暦を迎えた事業所がいくつかありますが、この長い歴史はまさに機関紙『けんこうと平和』のタイトルのごとく、住民参加と命を守る運動の歩みであったと言えます。

私も理事を仰せつかって半年、組合員の思いと願いが少しでも叶うことをいつも心にとどめながら努めさせていただいています。

甲乙丙丁…と続く十干の順位付けの中では、甲は1番目！この甲午にちなんで、今年も生協歯科が皆さんに愛され、通信簿オール『甲』の良い成績を上げられますように願いつつ、新年のご挨拶とさせていただきます。

