

4月号

第176号 2014年4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/>

# 新年度スタート♪

いよいよ2014年度がスタートしました。各支部では3月から4月にかけて、それぞれ新年度の支部総会が開催され、新しい運営委員の顔ぶれが決まり、支部でおこなう取り組みや企画の具体化がはかられたことでしょう。

生協歯科も、昨年度以上に地域のみなさんが利用しやすい診療所を目指し、職員一同、組合員と力を合わせ、活動していきたいと思っております!!



歯に関する語呂合わせはたくさんあります。

6月4日・・・むし歯の日 (むし歯予防デー、歯の衛生週間)

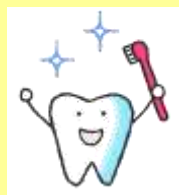
10月8日・・・入れ歯の日

11月8日・・・いい歯の日 などなど...

今月4月18日はよい歯の日です。

歯と歯肉の健康を保つためには、ご自身で毎日おこなう歯みがきなどのセルフケアと、歯科への定期的な受診・健診がとても大切です。

4月18日良い歯の日を機会に、お口の健康を今一度考えてみましょう♪



## 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。

## ぜっ 舌ガンについて

歯科医師 保科 明人



舌ガンはお口の中にできるガンのなかで最も発生頻度が高く、半数近くを占めます。50~60歳代の中・高年層のかたの発症が特に多く、また男女の比率では男性が女性の2~3倍の発症率です。

舌ガンになってしまう原因はいまだ不明ですが、飲酒・喫煙などによる刺激や、歯並びの悪さやむし歯などで欠けてしまった歯を放置することで長期間舌を刺激してしまうことも誘因のひとつです。

舌ガンがしやすい場所は舌の縁側部分です。しこりのようなものができ、周囲との色が違ってきます。初期症状はほとんどありませんが、ガンの進行とともに痛みや出血をとまいません。舌ガンを含めた口腔ガンはリンパ節に転移することが多く、さらにリンパ節から肺などの内臓器官に転移してしまふことがあります。



舌はご自身の目でチェックしやすいので、明るい場所で鏡を持ち、確かめてみるといいでしょう。普段の舌の色やしこりやできものなどがないかどうかなど、定期的にチェックすることが舌ガンの早期発見につながります。

むし歯や歯周病と同じように、舌ガンを含めた口腔ガンも、**早期発見・早期治療**が大切です。

気になることなどありましたら、どうぞ気兼ねなく診療スタッフにお声かけください。

## 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 >>

※ 埼玉協同病院行き  
生協歯科行き

	埼玉協同病院 発 (東浦和駅 行き)	東浦和駅 発 ※	生協歯科 発 (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。

# 子供の永久歯を守る



歯科衛生士 利根川 優子

小学生頃から生え変わる**永久歯**。6歳臼歯から12歳臼歯が生えてくる順番や時期についてはそれぞれ目安があるものの、個人によって差があります。

子供の歯から大人の歯へ生え変わっていく時期を覚えておくと、歯並びの変化や口腔内の清掃も安心して見守ることができます。

永久歯は60歳・70歳・80歳になっても使用していく大切な歯です。生えたては特に歯の質がやわらかく虫歯になりやすい時期です。

前歯などでしたら、乳歯が抜けて永久歯が生えてくることに気がつきやすいですが、**6歳臼歯**（きゅうし）は乳歯がなく生え、またすぐ手前の歯（第2乳臼歯）と形が似ているので、生えてきているのに気づかないこともあります。生える時期を目安に、お子さんの口腔内を確認してみましょう。

生えたての永久歯は背が低く他の歯と段差があったり歯ぐきが被っていることもあります。完全に歯が出てくるまでは特に気をつけましょう。

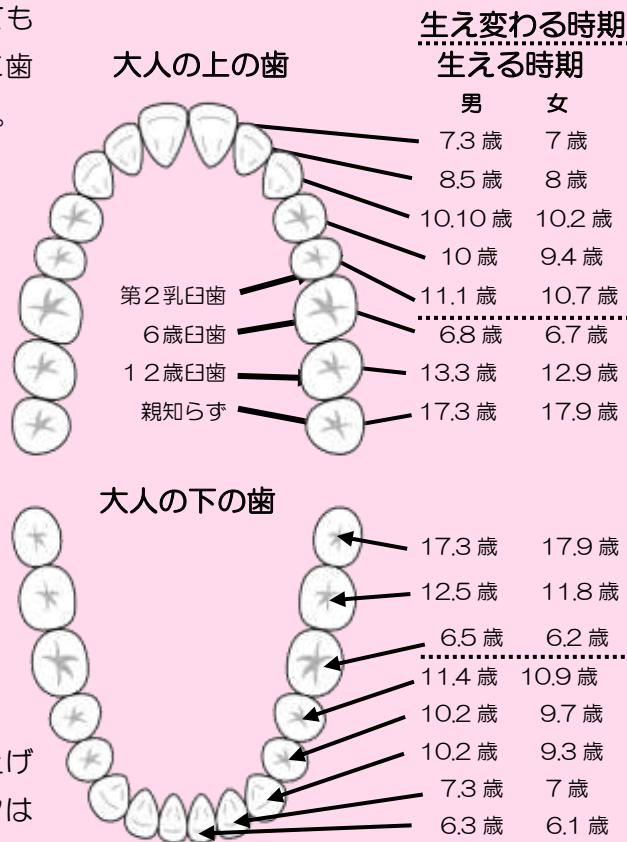
フッ素入りの歯磨き粉や洗口剤、フロスや糸ようじなどを保護者が使用してあげ、仕上げ磨きは小学生の中学年まで、歯磨きチェックは小学生の高学年までおこなうのが理想です。



また**フッ素**は、ご家庭ではフッ素入り歯磨き粉やジェルを、歯医者では定期的にフッ素塗布をしていただくのがおすすめです。

生協歯科では、フッ素入り歯磨き剤の約10倍の濃度のフッ素を、6ヶ月に一度定期的に塗布することをすすめています。

ぜひ活用してみてください♪



## 『虹の箱』から

= 生協歯科 事業所利用委員会 =



2月は0件でした。

下記のご意見は1月にいただいた内容です。

■ 火・木の野菜・果物またやっってください。みんなが待っています。とても困っています。早く再開してください。

→ご意見ありがとうございます。野菜の売上は“社保カンパ”として、原水爆禁止世界大会に参加者を送り出すための費用の一部とさせていただいておりましたが、衛生管理等の問題で、販売を中止しています。現在は、再開の予定はありませんが、再開希望のご意見は、承りましたので問題解決の方法と併せて検討させて頂きたいと思っております。

## ボランティア(真珠の会)活動日4月11日(金)9時30分~



集合：生協歯科1階会議室

内容：草取り・本棚整理 など



初めてのカタ大歓迎です♪♪ぜひご協力をお願いします!!

※ 現在本が不足しています。汚れ・破れのない本がありましたら、ぜひ寄付のご協力をお願いいたします。(雑誌や週刊誌はご遠慮ください)

## 組合員活動だより

### 『五行歌』をご一緒に楽しみませんか

松芝支部：北 邦子

はじめて咲いた  
実生の椿 一輪  
雪にしがみつかれて  
しもやけになっちゃった  
試練の春



五行歌は『五行で書く短詩』です。短歌や俳句のように季語や字数の制限はありつづやき、誰かに伝えたい事、吐き出した事などを、そのまま表現します。

月に一度、それぞれ歌を持ち寄り、歌会を開いています。

暮らし・介護や老後・原発・家族・心の声など…歌を通して楽しく笑いあいながら学んでいます。

現在参加者は13人くらい、毎月第4水曜日です。

興味のある方はご連絡下さい♪

母は白寿を迎えた  
母あればこそその故郷  
当然のように  
母を看ている妹に  
『老々介護』の四文字が多い

