

6月号

第178号 2014年6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/



歯と口の健康週間

むし歯予防デーの6月4日から6月10日までは、**歯と口の健康週間**（2012年まで『歯の衛生週間』）です。厚生労働省・文部科学省・日本歯科医師会が実施している週間で、今年も全国各地で歯に関する様々なイベントが開催されています。

また、厚生省（厚生労働省）と日本歯科医師会が推進している、80歳になっても20本以上自分の歯を保とうという**8020運動**をご存知でしょうか。いくつになっても自分の歯で食べる楽しみを味わえるように・・・とのことでこの運動が始まりました。

体の健康とお口の健康は密接な関わりがあり、どちらもとても大切です。

生涯自分の歯で食べ物を美味しく楽しく味わえるように、毎日の歯磨きと歯科への定期的な受診・検診をしていきましょう♪



成人歯科健康診査・・・費用600円

※ さいたま市在住の40歳以上の男女で現在歯科治療されていない方

※ 生活保護世帯に属する方、70歳以上の方などは無料となります。

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 (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。

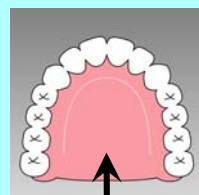


3つの治療の利点・欠点

歯科医師 武内 千加子

こんにちは。みなさんは虫歯や歯周病（歯槽膿漏）で歯を失ってしまった時、どんな治療を想像しますか？

入れ歯・ブリッジ・インプラント・・・今回はこの3つの治療の比較をしたいと思います。



床（しょう）

入れ歯

利点・・・残っている歯をほぼ削らず、取り外しでき清掃しやすい。抜歯後、早い時期に作製可能。

欠点・・・床があり、異物感が強い。つけたり外したりの手間がある。

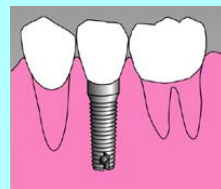
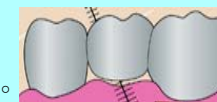
バネのついた部分入れ歯は見栄えが悪く、バネをかけた歯に負担がかかる。



ブリッジ

利点・・・入れ歯に比べ見栄えが良く、異物感も少ない。インプラントに比べると、治療期間が短い。

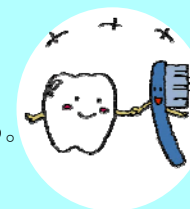
欠点・・・両側の歯を削らなくてはならず、負担がかかる。清掃がしづらい。



インプラント

利点・・・自分の歯またはそれ以上の咬合力が得られる。見栄えが良く、健康な歯を削らなくてすむ。歯の抜けた部分の顎の骨の減りが一番少ない。清掃は自分の歯同様に、異物感がほぼない。

欠点・・・保険がきかず高額。完成までに約1年かかる。全身疾患や顎の骨の状態で、出来ない場合もある。



興味のある方は、歯科医師にご相談してみてください。

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。



飲みこみやすいお料理レシピ

歯科衛生士 小野 実成美

みなさんこんにちは。突然ですがみなさんは『咀嚼（そしゃく）』『嚥下（えんげ）』といった言葉を耳にしたことはありますか？

この2つは歯科で良く使われている言葉です。

咀嚼（そしゃく）とは、口の中で食べ物を良く噛み砕き、味わうこと

嚥下（えんげ）とは、食べ物を口から胃まで運ぶことをいいます。

今回は、お口の中の痛みや歯の治療が原因で、一時的に咀嚼が困難になってしまった方や、加齢に伴い日常的に嚥下しづらい方のために、食事が美味しく安全にできるよう、調理する際の工夫についてお話ししたいと思います。

まず食べやすい物の例として、ゆで卵、焼き魚、餅、ピーナッツ、小松菜など、噛みづらく、口の中に残りやすい物が挙げられます。またジュースやお茶などの水分はむせやすいため、注意が必要です。

食べやすい食品は、ゼリー、プリン、豆腐、おかゆなどです。

調理の際のポイントとして、食材を「煮物や和え物のように加熱して柔らかくする」「蛇腹切りや隠し包丁をして噛みやすくする」「ネギトロやスイートポテトのように油脂を加えてまとまりやすくする」「あんかけのようにとろみをつけて飲み込みやすくする」「細かく刻まず一口大にする」と食事しやすくなります。

市販の食品も少し手を加えるだけで、美味しく、飲み込みやすい料理に変身します♪

これから暑くなる季節・・・しっかり食べて夏に負けない健康な体にしましょう!!

☆飲み込みやすいお料理レシピ☆

卵豆腐の かにあんかけ



材料	卵豆腐 1/2個	かにかま 10g
	だし汁 100g	薄口しょう油 3g
	みりん 2g	片栗粉 適量

作り方

- ① かにかまをフードプロセッサーにかける。
- ② 卵豆腐を湯せんにかける。
- ③ だし汁・薄口しょう油・みりんを火にかけ、①のかにかまを加え、片栗粉でとろみをつける。
- ④ ②に③のあんをかけ、完成♪



ボランティア(真珠の会)活動日6月13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

初めてのかた大歓迎です♪♪ぜひご協力をお願いします!!



『虹の箱』から

= 生協歯科 事業所利用委員会 =



5月15日時点で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。



お茶しましょ♪

SHIKAKOーしかこー



ご近所のみなさん、治療に来院された患者さん、組合員さん・・・
どなたでもご参加できます。

生協歯科で『ホッとひと息♪』してみませんか？



毎月第4金曜日の
午前中開催♪

日時：6月27日(金)

午前10時~12時

場所：生協歯科1階会議室

参加費：200円

組合員活動だより

ヨーガで楽しみながら学んで

大牧支部：石上 とも子

大牧支部でヨーガサークルを始めて丸7年が経ち、今年の4月から8年目に入りました。生協歯科の会議室を利用して月2~3回おこなっており、いつも楽しく満杯の状況です。

ヨーガは、呼吸法・ポーズ・瞑想から成っています。決して無理をせず息を止めないで力を抜いておこないます。

参加者は50代~80代の女性で、

『寒い時は足指運動のグー・チョコキ・パーをやっているが、よく動かせるようになった』

『呼吸法で寝つきがよくなった』

『ヨーガの帰りは身長が1~2cm伸びた気がする』

『ストレスが溜まってイライラしている時は、ヨーガの瞑想が自分に合っているようで良い』

などなど、たくさんの感想をいただいています。

また、ヨーガだけではなく、健康と平和について、身近にせまった高齢者社会についてなど、講師の方を交えて様々な話をしながら、みなさんヨーガを楽しんでいます。

