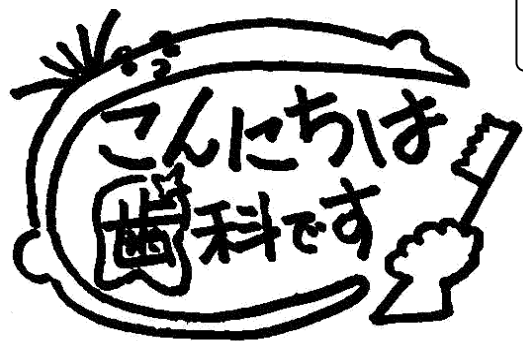


3月号

第187号 2015年3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/>

さいたま市の

成人歯科健康診査



いつまでも自分の歯でおいしく食事するために、定期的な検診がとても大切です。さいたま市内居住で、対象年齢に該当する方・職場等で同等の検診を受ける機会のない方、ぜひ積極的にご利用下さい。

現在歯科治療をされていない40歳以上の方・・・600円

1歳6ヶ月児・3歳児歯科健康診査も受付けております。

※ 生協歯科はさいたま市歯科健康診査実施機関です。



『かみ合わせ教室』～ほてつの種類～

歯が欠けてしまったり、歯が抜けてしまったりしたまま放置してしまうと、かみ合わせが悪くなってしまふ場合があります。ご自身の正しいかみ合わせを保つために、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・・・)はとても重要です。この教室では金属の種類から、保険でできるもの・できないもの、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: 3月18日(水)午後2時15分～3時15分

講師: 歯科医師 場所: 生協歯科1階会議室 参加費: 無料

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。

癒しの動物たち

歯科医師 玉城 真由美



突然ですが、みなさんは動物はお好きですか？
生活の中で動物と接することのある人の90%近くが一日に1回は笑うという話を聞いたことがあります。これを聞いた時には生活の中に動物はいなかったのだから「本当かな？」と聞いていたのですが、最近になって我が家がいい例だと思うようになりました。

私の実家にはもうすぐ8歳と2歳になる2匹の猫がいます。猫は気まぐれでなつかないなんて言われていますが、たまに実家に帰る姉と私にはそこそこ、遊んでくれる父には割と、ご飯からトイレの世話まで全部やってくれている母にはとてもなついていてどこに行くにも後をトコトコついていきます。もともと動物嫌いの母でしたが猫を飼い始めてからは「うちの娘(猫)たちは特別だから」と、すっかり親バカならぬ猫バカぶりを発揮しています。たまに気難しくなる父も猫たちが来てからはだいぶ丸くなった気がします(年齢のせいかもしれませんが・・・)。



私も今は動物を飼えない環境にいますが、買い物など外出先でペットショップのそばを通りかかった時には、立ち寄って犬や猫をじーっと眺めて癒されてきます。

最近は動物を利用した悪質な犯罪があったり、安易に捨ててしまったりする飼い主も少数ながらいて、胸が痛みます。

動物を飼うということは、可愛い・楽しいという感情だけではなく、動物とともに生活し最期まで責任をもって面倒をみなければいけないのはもちろんですが、今のところ我が家の猫たちは姉と私の代わりに両親の面倒をととてもみているようです。



連絡バス << 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



<< 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

- 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。

沈黙の病気



歯科衛生士 加藤 理香

みなさんはこんなデータがあるのをご存知ですか？

日本の成人の約8割が歯周病
5歳から9歳の子どもの約4割が歯肉炎 (歯周病の初期症状)

平成23年 厚生労働省調べ

歯周病はサイレント・ディジース (沈黙の病気) と呼ばれ、自分ではなかなか気づけない病気です。特に初期段階である**歯肉炎**は、歯ぐきが赤く腫れる・歯磨きをすると血が出るなどの症状があっても痛みがありません。そのためそのまま放置されることが多く、気づいた時には歯ぐきが下がり、歯を支えている骨まで溶けてしまう歯周病に…。歯周病になると最終的には歯がグラグラになって抜けてしまうのです。

最近では、歯周病が重大な全身疾患の一因になっていることも分かってきました。

乳歯は、小学1年生の頃から少しずつ永久歯に生え変わり、そして中学生になる頃にはほぼすべての歯が永久歯に生え変わります。この生え変わりは一度きりであり、新しい歯が生えるチャンスはもうありません。

子どもたちが将来ずっと健康な永久歯を守っていくには、今のうちから歯周病予防につながるケアを始める必要があります。

では、どうやって予防すればいいのでしょうか。

歯周病は歯と歯の間、特に歯ぐきの中にたまった汚れ (歯垢・プラーク) が原因で起こります。プラークは細菌のかたまりであるため、そのせいで歯ぐきに炎症が起きるのです。つまりこの汚れ=細菌を取り除けばいいのですが、残念ながらここに歯ブラシは届きません。お掃除できるのは**デンタルフロス**だけです。



歯ブラシの他にこのデンタルフロスを使うことで、初期の歯肉炎の状態ならすぐに**改善・予防**できることが分かっています。

ご自身やお子さんの歯ぐきの状態を健康に保つためにも、ぜひ定期的に歯科受診しましょう♪



ニューヨークで平和活動頑張ります!!

今年4月27日~5月22日に、核兵器のない世界の平和と安全を達成するための**NPT (核兵器不拡散条約) 再検討会議**が、ニューヨークの国連本部で開催されます。このNPT再検討会議にあわせて現地で核兵器廃絶を訴える様々な行動を行います。生協歯科からは歯科衛生士の小林が参加し、世界で唯一の被爆国として核兵器の怖さ・悲惨さを訴え、たくさんの署名を集めるために頑張りたいと考えています。その渡航費用カンパへのご協力をよろしくお願いいたします。



ボランティア(真珠の会)活動日3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!!



医療懇談会

日時: 3月16日(月)午後1時半~3時半

場所: 生協歯科1階会議室

内容: アンケート結果報告・講演

参加費: 無料



講演…健康づくりと医療生協一その鍵を握るのは「科学」

講師: 地域社会と健康研究所所長 高石 光雄

『8020さん』達成おめでとうございます!!

小林 ミサオ さん (85歳)

★歯磨きは1日2回 ★歯ブラシ44Mと歯間ブラシを併用
★趣味はパソコンゲーム

堀口 桂 さん (81歳)

★定期的に歯科受診 ★歯磨きは1日3回
★普通の歯ブラシ・歯間ブラシ・プラウト (1本ブラシ) を使用

H さん (80歳)

★歯磨きは1日2回 ★歯科ですめられた歯ブラシを使用
★趣味は旅行・散歩



お茶しましょ♪

SHIKAKO-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♪

3月27日(金)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

放射線測定をしました

松芝支部: 山中 美知子

松芝支部では昨年11月7日、運営委員と協力者の5名で**放射線測定**をおこないました。測定場所は、砂場・芝生・雑木林など特色がある公園5か所と見沼たんぼ1か所です。Tさんが車を出してくださったので5人一緒に行動でき、1時間程度で終了しました。

放射線測定は、測定する人・棒を支える人・記録する人の3人は必要で、日程の調整ができず測定できない年もありました。しかし支部総会で放射線が話題になったこともあり、また力を入れて取り組み始めました。

測定器は同じものではなかったのですが、4年前の2011年8月に測定した時より今回のほうが低い値になっており、ちょっとした驚きでした。

放射線測定に参加することで、地元地域のその日の放射線状況を確認することができます。

今年はぜひあなたも一緒にしませんか♪

