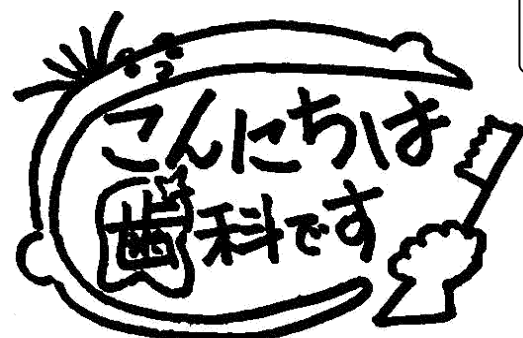


5月号

第189号 2015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](mailto:sika-j@mcp-saitama.or.jp)

ホームページ <http://seikyo-shika.com/>

### 歯の衛生週間

## ★販売品キャンペーン★



毎年6月4日(むし歯予防デー)～10日は**歯と口の健康週間**(歯の衛生週間)で、歯に関する様々なイベントが全国各地で開催されます。

生協歯科では、この歯の衛生週間に合わせて、歯ブラシや歯磨き剤など生協歯科で販売している歯科グッズの**値引きキャンペーン**をおこないます。

ぜひこの機会をご利用ください♪

期間：**6月1日(月)～6月13日(土)**

内容：① **歯科販売品・・・全品50円引き**

※ バラ売りの歯間ブラシとウルトラフロスは除く

② **歯ブラシ1箱(20本入り)・・・1300円引き**

※ 要予約 キャンペーン期間中に購入予約の方対象



## 言葉は不便

歯科医師 渡邊 正巳



このところ、私の心をとらえているものふたつ。

### 第一 通勤路の頭上を飾るさくらの花々。

一気に開花し、時には青空を時には曇天を埋め尽くす無数の花。淡紅とも白ともつかない花卉の色。ある時は暖気にある時は冷気に包まれ、皮膚感覚と連動する趣の変化。緩徐に始まり、少しずつ数を増す、舞い散る花びら。それを促す風雨。ほどなくすべての花が散り尽くすであろうという予感……



### 第二 私の娘が生じた幼子。

丸みを帯びた顔と体。4等身の身体。短い手足。仰向けのまま動かす手足の動き。私の人差し指を握る小さな手。大きな目。柔らかくふくよかな頬。抱いて感じる重さと体動。私に向ける視線と笑顔。走る車やペットの犬を見つめる視線。優しく語りかけてくるかのような喃語。全力で発声し訴えかけてくるような泣き声……



さくらと幼子。いずれも私の心を強く魅了する存在です。しかし、それを表現するのは実に難しい。どんなに言葉を尽くしても、何か足りない、どこか違う…という感じが残ります。言葉は扱いが難しく、そういう意味では不便な手段です。

もちろん、私の言葉の能力の不足を措いての話です。詩人の谷川俊太郎さんも言っています。

『言葉って、本当に不便なもので、自分の感じていること、

触っていることの三割も表現できない』(文藝春秋 2015年4月号)

言葉の達人でさえ三割なら、私など二割以下のはず。

残る八割以上の部分は想像で補ってもらいましょう。



## 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。

## 連絡バス

《 埼玉協同病院・東浦和駅・生協歯科 経由便 》

《 浦和民主診療所・生協歯科・埼玉協同病院 経由便 》

●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。



## うるるんさらら教室



朝起きた時、お口の中が乾燥していませんか？

また、お口の臭いが気になることはありませんか？

うるるんさらら教室では口臭やお口の乾燥の原因・対策について、

歯科衛生士がわかりやすくご説明いたします。ぜひご参加ください♪

日時・・・**5月28日(木)午後3時～4時**

場所・・・**ふれあい会館1階第2会議室(埼玉協同病院 敷地内)**

対象・・・**どなたでも 参加費・・・無料**

申込方法・・・**生協歯科(電話かFAXかEメール)まで**

**お名前・お電話番号をお知らせください**

申込締め切り・・・**5月23日(土)まで**



# 口臭とは



歯科衛生士 古川 美由紀

口臭には、卵や玉ねぎ・キャベツが腐ったような臭いや、アンモニアのような臭い、魚のような臭いなどいろいろ種類があります。

では、その口臭の原因をご存知でしょうか？

- ① お口の中に残った食物
- ② お口の中の細菌
- ③ 悪性腫瘍など全身疾患



答えは②と③です。臭いの原因は様々ありますが、主に虫歯や歯周病の細菌や、舌の上についた細菌（舌苔一ぜったい）などで、口臭のほとんどの原因がこの細菌です。もちろんネギや玉ねぎ・にんにくなど匂いの強い食材もお口の臭いの原因になりますが、時間が経てばそのものの臭い自体は消えていきます。しかし、お口の中の細菌が原因の口臭は、磨き残しの歯垢（しこう）の除去や歯周病・虫歯の治療をして細菌数を減らさなければ、臭いの軽減にはなりません。

また、お口の中の乾燥も細菌の増加の原因となります。唾液は細菌の増殖を抑えてくれたり、細菌をある程度洗い流してくれるため、乾燥を感じる方は唾液腺マッサージを試してみてください（マッサージ方法は『こんにちには歯科です』2015年1月号に掲載しています）。

口臭の強さを自分で確認する方法があります。きれいなコップを水平に持ち、その中に軽く息を吐いて2～3秒後鼻に近づけてみてください。いかがでしょう。



口臭は他人の臭いで気になる臭いの1位に挙げられますが、自分自身の臭いにはなかなか気づきにくいものです。お口の中の細菌はそのまま放っておくとどんどん増え、その細菌が成熟するとさらに臭いが強くなってしまいます。

100%綺麗に歯磨きすることはどなたでも難しいのですが、歯肉の炎症や虫歯にならない程度の少ない細菌量に抑えられるブラッシングを日頃から実践し、定期的な歯科受診で虫歯や歯周病・ご自身のブラッシングのチェック、少したまった歯垢や歯石の除去などでメンテナンスを続けていただくことをお勧めします。

## 『虹の箱』から

= 生協歯科 事業所利用委員会 =



みなさまからのご意見・ご感想お待ちしております。



## お茶しましょ

SHIKAKO—しかこ—

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  
に開催してます♪

5月22日(金)午後1時～3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

### 2015年3・1ピキニデー

美園支部：伊藤 美知子

2月27日（金）～3月1日（日）静岡県焼津市で開催されたピキニデーの集会に参加してきました。

医療生協さいたまから8名が参加し、全体集会がおこなわれた焼津文化センターは約1100人の熱気で溢れ返り、若い方々の参加が更に会場を盛り上げていました。

被爆者団体協議会の田中会長による『戦後を戦前としないため命ある限り行動する』の決意表明は参加者全員の闘志を奮い立たせ、会場がひとつになりました。

基調報告では、NPT（核兵器不拡散条約）再検討会議に合わせて現地ニューヨークでおこなわれる核兵器廃絶を訴える行動の成功、被爆国に相応しい役割を日本政府が果たすことを求める圧倒的な国民世論を築き上げていくこと、今年被爆70年の原水爆禁止世界大会の成功に向けた取り組みが提起され、会場からは『よーし！頑張るぞう！！』の大きな声が響きました。

アメリカフレンズ奉仕委員会ニューイングランド事務所責任者のジョセフ・ガーソン氏からは、ピキニ事件で被爆し、同年40歳の若さで亡くなったマグロ漁船第5福竜丸無線長の久保山愛吉さんが残した『原水爆の被害者は私を最後にしてほしい』を心に、ノーとしつこく粘り強く戦い抜き、NPT再検討会議が開かれる国連本部入口に核兵器のない世界を求め署名で大きなツインタワーを積み上げましょう！と連帯の挨拶で激励されました。

各地の自治体ぐるみの取り組みも、草の根運動をけん引している新婦人のお母さん方や若者たちの運動も、どれも素晴らしく圧倒されてしまいました。

3月1日おこなわれた故久保山愛吉氏献花墓参平和行進には4000人以上の参加がありました。働き盛りで命を奪われた無念の思いを無駄にしない、と誓いながら合掌してきました。

貴重な体験をさせていただき、本当にありがとうございました。



## 『8020さん』達成おめでとうございます!!

Mさん(80歳)

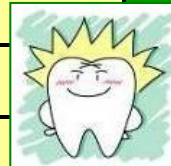
- ★歯磨きは1日3回毎食後
- ★好きな食べ物は果物
- ★趣味は人との交流

Mさん(82歳)

- ★歯磨きは1日2回
- ★市販の歯ブラシと歯間ブラシを使用
- ★趣味は書道と謡曲

笠原 武夫 さん(80歳)

- ★定期的に歯科受診
- ★普通の歯ブラシと歯間ブラシを使用
- ★趣味は囲碁



## ボランティア(真珠の会)活動日5月8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

毎月第2金曜日午前中に活動しています。

初めてのかた大歓迎です♪ ぜひご協力をお願いします!!

