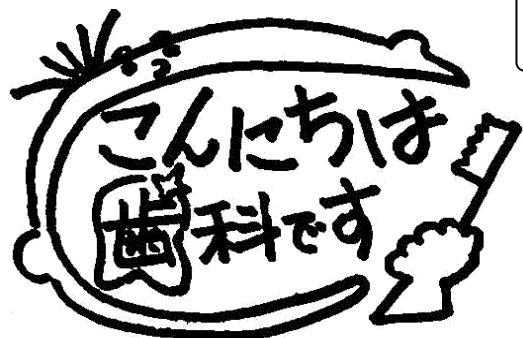


11月号

第195号 2015年11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/>

生協歯科 冬休みこども保健教室 かむかむクッキング

今年は、タピオカ粉を使ったホットケーキとわらびもちを作ります♪
みんなでクッキングしながら、よく噛むことの大切さを楽しく学びましょう。

日時：12月19日(土) 10時～12時

場所：生協歯科1階会議室

対象：小学生15名(先着順) 参加費：500円

内容：クッキング、クイズ、歯の話 など

当日の持ち物…エフロン、三角巾

申込締切…12月12日(土)まで



連絡バス << 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

<< 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。

いびきが引き起こす病気

歯科医師 武内 千加子



2003年、睡眠障害がある新幹線の運転士による居眠り運転の事件が、テレビや新聞で報道されたのを覚えていますか？

その時に問題となった病気を「睡眠時無呼吸症候群」と言います。

睡眠中に舌が喉元へ落ち込むことにより、気道が狭くなりいびきが発生しますが、完全に塞がれると無呼吸状態となります。この無呼吸の状態が長時間や頻回に起こると、倦怠感や疲労感、日中眠気に襲われたり、様々な合併症を引き起こします。そして、日常生活に支障をきたす状況が起こります。

この無呼吸状態を抑制するために使われる装置が

「スリープスプリント」と呼ばれるマウスピースです。

歯科で上と下のマウスピースを別々に作り、下顎を少し前に出した状態で上下のマウスピースを接着し、固定することによって舌の落ち込みを防ぎ、いびきを抑制します。

呼吸を楽に出来る状態にして、深い睡眠を得る事が目的です。

ただし、歯科でのマウスピースの作成にはいくつかの条件があります。



まず、内科を受診して色々な検査をして『睡眠時無呼吸症候群』で、かつ『スリープスプリントが必要』と診断された方が対象となります。その後歯科を受診し、お口の中の診査を行ない、歯科医師が作成の適応であるかを判断する事となります。

このマウスピースを装着した事でいびきが減り、かなりの安眠を得る事が出来た患者さんもいるようです。

睡眠中は本人は無意識のため、病気を知るためには家族や身近な人の協力が必要となります。あなたの周りで睡眠中にいびきが止まる方はいませんか？ぜひご本人に知らせてあげてください。そして、まずは内科へ受診してもらい、相談する事をお勧めします。



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。



歯の救世主 その名はフッ素

歯科衛生士 小林 春瑠



最近よく耳にするようになった**フッ素**ですが、皆さんはどれだけご存知でしょうか。

世界全体の動きからいうと、日本はフッ素の利用にそれほど積極的ではありません。

フッ素とは、自然界に存在するミネラル成分で、天然の元素です。地中にはおよそ 280ppm、海水にはおよそ 1.3ppm のフッ素が『**フッ化物**』として含まれ、陸地で育つ植物、野菜や果物、海に生きる魚や貝、海藻にももちろん含まれているので、日常生活の中で私たちも自然と体内にフッ化物が取り込まれています。

さて、このフッ化物がどのように歯に効くかといいますと…

通常健康な歯は、お口の中にいる細菌が食べ物に含まれる糖分を摂取・分解して出す酸によって歯の表面が溶け、唾液に含まれるミネラルやリン・カルシウムが修復する…を繰り返しながらバランスを保っているのですが、歯が溶けたところが多くミネラルなどが足りない状態が続くと、むし歯がで始めます。

この歯の修復を助けるのがフッ化物です。



フッ化物には、

- ★ 歯が修復されるスピードが速くなり、修復される量も多くなる
- ★ 修復された歯の結晶が、もとの歯の結晶より硬く丈夫になる
- ★ 抗菌作用があり、むし歯菌の働きを抑制させる

といった働きがあり、むし歯予防に大変役に立つのです。

フッ素を塗るのは小さいお子さんだけと思われがちですが、基本的に年齢制限はありません。確かに、もっともフッ素を吸収しやすいのは歯が生えだす頃ですが…

歯の形は人それぞれ。形が凸凹していて溝が深かったり、歯と歯の間に隙間があったり反対に重なっていたりと、歯ブラシで綺麗に磨くのは難しいものです。難しいところには必ず**プラーク（歯垢）**が残ります。その磨き残しから本来持っている修復されるバランスが崩れ、むし歯になりやすい口腔環境を作っていきます。



むし歯にならないために、年齢関係なくフッ素を塗ることをおすすめします。

ただし、フッ素を塗ったからといってむし歯にならないわけではありません。

フッ素はあくまでもむし歯になりにくくするための手助けなので、しっかりと歯は磨き、定期的に歯科受診しましょう♪

は歯ッピーマウス教室

お口の2大トラブルといえば**むし歯**と**歯周病**ですが、その効果的な予防法はどちらも**歯磨き**です。

この教室では、お口の健康を守るために必要な、ご自身の歯磨き（セルフケア）や、歯科医師・歯科衛生士がおこなうケア（プロフェッショナルケア）について、わかりやすくご説明いたします。

日時・・・**11月30日（月）午後3時～4時半**

場所・・・**ふれあい会館会議室** 参加費・・・**無料**

講師・・・**生協歯科 歯科衛生士**

申込締切…11月24日（火）まで

『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。

ボランティア真珠の会 活動 11月13日（金）9時30分～



集合：生協歯科 1階会議室

内容：歯科外周の清掃・整理 予定

毎月第2金曜日の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!!



『8020さん』達成おめでとうございます!!

Kさん（80歳）

- ★ 50歳代までは2～3年に1回だったが、60歳過ぎてからは定期的に歯科受診
- ★ 歯磨きの回数は、起床後・朝食後・昼食後・夕食後・寝る前の5回
- ★ 食べ物の好き嫌いなし
- ★ 趣味は、クラシック音楽、合掌指揮者



組合員活動だより

合成洗剤と環境の学習会

美園支部：浅見 紀代美

美園支部ではお喋り会の特別企画として、8月17日（月）参加者21名で、太陽油脂（株）から講師をお招きして学習会を開きました。



賑やかにハーブ石けんを作る実験から始まり、**石けんと合成洗剤の違い**を、歴史・原料・製法などの面から比較し、とても分かりやすく学びました。最も印象的だったのが、自然素材でできた石けんは、排水されて川や海に流れ出た後に魚や微生物のエサになるのに対して、石油が原料の合成洗剤は永久に分解されない、ということでした。

歴史の浅い合成洗剤を使い続けた時に、環境や生物にどのような影響があるのか…誰も知りません。安価な合成洗剤を使用しがちですが、一人一人が環境問題を考え、人や自然に優しく、安全なものを選ぶ目を持ちたいと思いました。

参加者からも、

- 『安価な提供にはリスクが伴う。環境にも安全の努力をしたい』
- 『選択は自己責任、勉強しないといけない。すごく参考になった』
- 『環境と体にいかに影響があるか分かって良かった』

などの感想が寄せられました。

この学習会を通して、少しでも環境問題に関心を持って頂けたなら、と思いました。

