

1月号

第197号 2016年1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/>

いよいよ新しい年が始まりました。

昨年も組合員のみなさま、地域のみなさまのご協力をいただき、  
さまざまな行事・教室等を開催することができました。



2016年は、生協歯科が移転して10年目の年になります。

職員一同気持ちを引き締め、今まで以上にたくさんの方々のお口の健康に貢献できるよう、頑張っていきたいと思っております。



## 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。  
この教室ではかみ合わせの大切さを学び、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: **2月15日(月)午後3時~4時**  
講師: 生協歯科 歯科医師 参加費: 無料  
場所: 浦和民主診療所 申込締切...2月12日(金)まで

## 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。

# TCH



歯科医師 渡邊 正巳



歯を長持ちさせるのに、砂糖の摂取制限・歯磨き・定期的な歯科受診が大切なことは言うまでもありません。

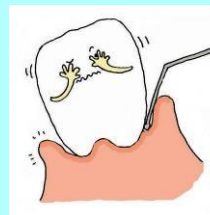
加えて、もう一つ大切なことがあるのです。

**TCH**の是正です。

TCHとは、Tooth Contacting Habit の略称で、日本語では**上下歯列接触癖**といいます。そもそも上の歯と下の歯は常時接触しているわけではありません。通常、上下の歯が触れるのは、会話、食物を噛む咀嚼(そしゃく)、食物を飲み込む嚥下(えんげ)をする時です。その時の1回あたりの接触時間は瞬間的なので、すべてを足しあわせても1日につき20分以内です。



ところが、会話や食事以外でも、上下の歯を無意識のうちに接触させる癖を持つ人がいます。それがTCHです。



TCH...とりわけ1日に数時間にも及ぶような重度のTCHがあると、歯に様々な問題が起こってきます。歯周病の進行、歯のすり減り、歯のひび割れ、歯冠(歯肉から上の部分の歯)や歯根の破折、かぶせ物や詰め物の脱落などなど、枚挙にいとまがありません。そのどれをとっても歯の寿命を縮める原因になり得ます。

したがって、歯の寿命を長くしようと思えば、TCHの是正が不可欠です。もし、会話や食事以外の時間に、上下の歯が接触していることに気づいたら、歯を離すよう習慣づけましょう。

【参考文献】

木野孔司・齋藤博(2013)『100歳まで自分の歯を残す4つの方法』講談社

## 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。

# ハムスター飼い始めました

歯科衛生士 小川 綾乃



昨年12月はじめに、我が家に2匹のハムスターがやってきました。一匹は灰色のジャンガリアンハムスター、もう一匹は白いハムスターです。今回はハムスターについてお話ししたいと思います。

ハムスターは、**キヌゲネズミ亜科**に属する**げっ歯類**の24種の総称です。夜行性で雑食性、肩まで広がる頬袋が特徴です。飼育・繁殖が容易なのでペットショップなどでよく見かける動物ですが、実は野生のハムスターは絶滅が危惧されています。

飼育方法は、1日1回夕方、ドライペットなどのエサを与えます。トイレの砂換えや水換えは2日に1回程度、全体の掃除は月1回程度です。運動はゲージの中にまわし車を設置してあげたり、慣れてくれば部屋に出して少し散歩させてあげるのもいいでしょう。



機会がありましたら、ぜひハムスターを飼ってみてはどうでしょうか♪

余談ですが、ハムスターは私たちと同じように**二生歯生**といって、乳歯と永久歯があり、歯が生え変わります。私たち人間は上下合わせて合計28本（親知らずを含めると32本）の歯がありますが、ハムスターは16本の歯しかありません。



そして『**歯が一生伸び続ける**』とよく言われますが、伸びるのは切歯（前歯）のみで臼歯（奥歯）は伸びません。伸びた切歯が上顎に突き刺さってしまったり、途中で折れてしまったりすることもあります。私たちと同じように、動物も歯のお手入れがとても重要で大切なんですね。

## ボランティア真珠の会 活動 1月15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!!

石垣 牧子 さん  
(81歳)

- ★歯ブラシ用具は歯ブラシ、歯間ブラシ、電動ブラシ使用
- ★好きな食べ物は肉類、果物、甘い物
- ★趣味はプールに行くこと、草花を育てること、読書

吉尾 葉子 さん  
(80歳)

- ★歯磨きは4回（朝食後、昼食後、夕食後、おやつ後）
- ★歯ブラシは生協歯科で選んでもらったものを使用
- ★食べ物の好き嫌いなし、特に硬いものが好き
- ★趣味は刺し子 60歳から40年計画で100歳で個展予定



## 『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。

## 組合員活動だより

### 新年あけましておめでとうございます

緑区、大宮区、岩槻区の9支部の支部長より、新年のご挨拶を申し上げます



安心ルーム、ぶらり散策、健康、介護等の交流の場を進めていきます。皆様の参加を運営委員一同お待ちしております。 松芝支部：井口 菊江



去年はブルーベリー摘み、東京駅散策などをおこないました。本年は歯周病についての学習会やハイキングなどを計画しています。また、毎月第4金曜日にはセラバンド体操をおこなっています。 大宮北支部：折原 潔



今年も折り紙教室やおしゃべり会、料理教室やウォーク等、地域の皆さんと楽しく元気に活動していきたいと思ひます。 美園支部：剣持 三千代



今年も引き続き歯科検診を勧めていきたいと思ひます。そして昨年以上に地域の皆様に医療生協さいたまを感じてもらえるような、活動ができたらと思っています。 岩槻西支部：島津 利枝



七福神めぐり、年2回おこなっているNO2（二酸化窒素）測定、健康チェック、健康体操、ウォーキング等、今年も楽しく取り組んでいきたいと思ひます。 岩槻東支部：田熊 千恵子



新春は上野鈴本演芸場へ行きます。また高石先生のお話など、医療生協さいたまならではのお勉強も予定しています。 みむろ支部：築館 京子



去年は『組合員のつどい』を4回開催することができました。今年も開催はもちろん、運営委員、配り手の増員に繋げていきたいと思ひます。 大牧支部：増田 久子



月1回の『お茶しましょ』は毎回参加者が楽しめる小物づくり、3月の支部総会ではバスハイクを企画しています。高齢者に優しい街歩きを考えています。 大宮東支部：谷島 照美



サークル登録されているおしゃべり会での楽しい麻雀や社交ダンスを、更に充実させていきたいと思ひます。運営委員さん募集中です。 尾間木北支部：米岡 淳夫



本年も宜しくお願ひいたします

