

2月号

第198号 2016年2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/>

医療懇談会 開催します♪

今年も生協歯科 医療懇談会を開催します。
生協歯科の外来で昨年実施した患者アンケート結果の報告・
学習講演を企画しております。

たくさんのかたの参加をお待ちしております♪



日時: 2月25日(木) 午後2時~3時半

場所: 生協歯科 1階会議室
内容: 外来アンケート結果報告
学習講演『いのちの章典』

講師 医療生協さいたま 本部役員 高藤美和子氏

どなたでもご参加いただけます。お気軽にどうぞ!

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

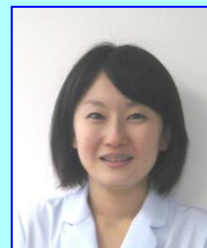
《 浦和民主診療所・生協歯科・埼玉協同病院 経由便 》

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。

カカオポリフェノール

歯科医師 松澤 亜理沙



みなさん、はじめまして。
2月といえば、バレンタインですね。世間がチョコレートで溢れかえる季節です。

私自身もチョコレートが大好きで、疲れた時にはつい食べたくってしまいます。そんな甘くておいしいチョコレートに含まれる**カカオポリフェノール**には、驚くべき効果があるようです。



1. **血圧低下**…血管内の炎症を軽減し血管を広げることで、血圧が下がると言われています。
2. **ストレス予防**…ストレスホルモンの分泌を抑える効果があります。
3. **脳活性化**…脳の血流量と脳の栄養分であるBDNFをふやします。認知症の予防につながる可能性もあるそうです。
4. **アレルギー予防**…アレルギーに関連する活性酸素の働きを抑えます。
5. **動脈硬化予防**…動脈硬化の原因である悪玉コレステロールの酸化を抑えることができます。

※いずれもカカオポリフェノールが多く含まれるチョコレート(カカオ70%以上)を一日25g摂取した場合



今は研究段階であるようですが、チョコレートにはまだ多くの可能性がありそうですね。

そんな事を考えながらチョコレートを食べれば、いつもと一味違ったバレンタインデーを過ごせるのではないのでしょうか。

ただし、高カカオチョコレートは普通のチョコレートよりもカロリー・脂質ともに高いので、食べすぎには気をつけましょう。そして、食べたあとは**むし歯**にならないよう、しっかり歯を磨きましょうね。

「meiji みんなの健康チョコライフ」より引用

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。

お口の乾燥を防ぎましょう



歯科衛生士 小野 実成美

皆さんこんにちは。まだまだ寒い日が続きますね。冬場は空気が乾燥するため、健康な人でも口の中が渇きがちになります。また、様々な全身の病気や飲んでいる薬の副作用などでも、口が渇くことがあります。



副作用に『口の渇き』がある薬は、降圧剤、抗ヒスタミン剤、抗うつ剤、睡眠導入薬などがあり、服用を中止するわけにはいかないことが多いので、口の乾燥を防ぐ対策をとりましょう。

★室内の温度を下げる★

最適な湿度は40～60%。冬は暖房によっても乾燥しやすいので加湿器を併用し、2時間に1度は窓を開け、新鮮な空気を入れ替えるようにしましょう。

★マスクを着用する★

口の周りの筋力が弱まると、常に口を開けた状態になるので、マスクを着用して乾燥を防ぎましょう。

★唇を保護する★

唇は濡れたガーゼで覆ったり、リップクリームやワセリンを塗ったりして保護しましょう。

★刺激のある食べ物を控える★

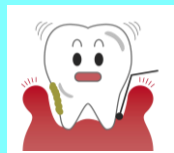
塩分、香辛料、カフェインを含むコーヒー、紅茶、緑茶なども摂り過ぎは口の渇きの原因になるので気をつけましょう。



口の乾燥は、風邪やインフルエンザなどの感染症だけではなく、**むし歯**や**歯周病**の原因にもなります。少しでも保湿をして乾燥を防ぎましょう♪



歯周病教室



歯を失う大きな要因の一つである**歯周病**。自覚症状なく症状が進行する、とても怖い病気です。しかも、実は、全身疾患との密接な関わりも…

どなたにも必ず一度は聞いておいていただきたいお話です。ざっくばらんな雰囲気
の学習会なので、日頃なかなか聞けない質問や疑問なども、ぜひこの機会にどうぞ!!

3月16日(水) 午後2時～3時

参加費：無料

講師：生協歯科 歯科医師 場所：生協歯科 1階会議室

『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。

『8020さん』達成おめでとうございます!!

〇さん(80歳)

- ★歯磨きは、食事の都度
- ★歯科の歯ブラシと歯間ブラシを使用
- ★読み書きは毎日。新聞や漢字ナンクロなど

〇さん(81歳)

- ★歯ブラシは毛先のやわらかいものを使用
- ★食べ物の好き嫌いはなし
- ★趣味は、囲碁、将棋、読書



ボランティア真珠の会 活動 2月12日(金) 9時30分～



集合：生協歯科 1階会議室

内容：歯科屋上の排水溝清掃 他 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!!



組合員活動だより

ぶらり散策 ♪ 皇居東御苑めぐり ♪



松芝支部：北 邦子

11月11日(水) **皇居東御苑めぐり**を目的にぶらり散策をしてきました。当初6名の予定でしたが、支部ニュースを見て3人が東浦和に来てくださり、びっくりするやら嬉しいやら。参加者は9名となりました。

電車を降り、東京駅から皇居東御苑に向かって歩いていくと、大手門という案内板があり、入ってみました。門構えだけを想像していた私は何という認識不足だったことか・・・そこは解放感いっぱいの手入れの行き届いた日本庭園でした。木々が紅葉で色づき始め、満開のつわぶきの群落はとても見事でした。



今では面影もない天守閣や松の廊下跡地でしたが、参加者で歴史に詳しいかたからの確かなアドバイスがあり、思いを深めることができました。初対面のかたも自己紹介の前にすっかり意気投合し、散策休憩の時には時間を忘れて話に花が咲いてしまいました。

東御苑の中には食事処がなく、東京駅方面に戻り昼休憩。お昼のピークを過ぎていたのでレストランは私たちの貸し切り状態で、ゆっくり楽しく食事ができました。

今回最終目的地の皇居東御苑は次の機会に残し、再会を約束して、皆さん良い笑顔で帰途についたのでした。