

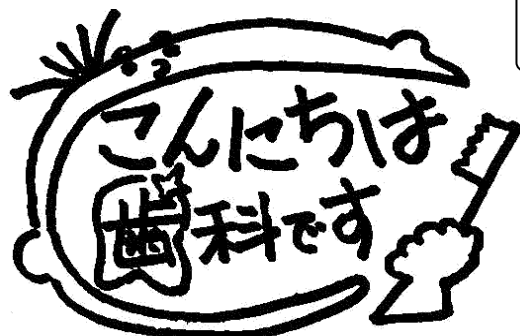
5月号

第201号 2016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/>



1994年4月に医療生協さいたまで4人目の歯科医師として入社し、当時の生協歯科に着任してから丸22年を経、この5月に生協歯科に再び異動して来る事になりました。当時、早田繁先生・渡邊正巳先生の指導の下、厳しい診療環境の中でしたが、両先生はじめ歯科スタッフの方々のお陰で、のびのびと研修医時代を過ごさせていただきました。己の未熟さ故、患者・組合員の皆様にもご迷惑をおかけしたり、不快な思いをさせてしまった事も多くありました。その様な時でも、「私たちの歯医者さん」と言ってくれた組合員の皆様の存在は、今も私の支えとなっています。22年を経た現在、当時お世話になった組合員の皆様も年齢を重ね、中には亡くなられた方もあります。時には寂しく思うこともありますが、当時の想いを忘れる事無く研鑽を積んでいきたいと思います。人間として、歯科医師として、まだまだ未熟な私です。皆様に迷惑をかけることも多くあると思いますが、三代目の生協歯科所長として全力を尽くしていきます。宜しくお願い致します。

生協歯科所長 鳥海 泉治



長きにわたって所長を務めてきましたが、このたび退任することになりました。これまでまがりなりにも所長の任にあたってこられたのは、ひとえに多くの組合員・職員の皆様の支えがあったからに他なりません。ありがとうございました。引き続き、診療には従事致しますので、今後ともよろしくお願ひ申し上げます。

生協歯科 歯科医師 渡邊 正巳

## 販売品キャンペーン

6月4日はむし歯予防デー。その6月4日～1週間は歯と口の健康週間で、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、この歯と口の健康週間に合わせて、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月間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(水)～6月30日(木)

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



## お口の健康とその予防

歯科医師 早田 幸夫



こんにちは。みなさま『8020運動』をご存じでしょうか。これは80歳まで20本の歯を保とうというものです。これを達成するには、長年かけてご自身のお口をお手入れしていないといけません。

そのため生協歯科では、定期健診をおすすめしています。「痛くもないのに歯医者なんか行きたくない…」と思われるかもしれませんが、治療よりもまず虫歯や歯周病にならないために**予防**が大事なのです。

歯科で多いのは虫歯と歯周病ですが、どちらも初期の状態だと強い症状が出ません。症状が出るのは、かなり進んだ状態なので痛くなってから歯医者に行っても神経を取ったり歯を抜いたり治療が大変になります。また、入れ歯もはじめはピッタリでも時間が経つと徐々に合わなくなっていきます。そのため定期的にお口に異常がないか確認し、必要によってお手入れや虫歯の治療を行うことで**お口の健康**を保っていくことをおすすめしています。

生協歯科では**さいたま市の成人歯科健康診査**を利用することができますので、最近歯医者に行っていない方で対象の方は、ぜひこの機会に行ってみてはいかがでしょうか。

今年も桜の季節が過ぎ、もうすぐゴールデンウィークを迎えようとしています。新生活を迎えた方々は、新しい環境で毎日大変な日々をお過ごしのことと思います。さて、春といえば出会いと別れの季節です。私は、生協歯科に着任して4月で5年目を迎えました。4月をもって生協歯科から**行田診療所**へ異動することとなりました。入社当初は、何もできないような状態でしたが、スタッフや多くの患者さんに支えられここまで成長させて頂き、充実した4年間を過ごせたと思います。5月以降も週に一度は生協歯科で診療を続けていく予定です。限られた時間ですが、これまで以上にみなさまのお口の健康を支えていきたいと思っております。



## 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。

## 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。



# ♪セルフケアのひとつに♪



歯科衛生士 粕谷 美紗樹

歯磨きやフッ素入りの歯みがき剤、その他に自分でできる虫歯予防ってなんだろう?と考えたとき、**キシリトール**という言葉が一度は耳にしたことがあると思います。今回はキシリトールの正しい知識を身につけて、新たに虫歯予防として取り入れてみてはいかがでしょうか?

## キシリトールとは?

虫歯の原因となる酸を作らない糖アルコールの一種で、シラカバやカシなどの樹木や植物からつくられる甘味料です。

砂糖と同じくらいの甘味がありますが、砂糖と比べてカロリーが少なく、スッとした爽やかな爽快感が特徴です。



## キシリトールの効果

- ① むし歯の原因 酸 を作らない
- ② 虫歯菌の数を減らす
- ③ 唾液分泌の促進

## 効果的な摂り方

- ・タブレット (1日に9~15粒)
- ・ガム (1日に3~5粒) / 1日 1日3~5回に分けて摂取する



## キシリトール配合商品の注意点

- キシリトールが50%以上含まれているか
- キシリトール以外の甘味料が含まれていないか  
※キシリトールが含まれていても、キシリトール以外の糖類が含まれてしまえば、虫歯予防効果の意味がありません。シュガーレス、または糖類0gのものを選びましょう。
- キシリトールを一度にたくさん食べるとお腹が緩くなる  
※人によっては1粒でおなかの緩くなってしまったり、何粒食べても大丈夫という人もいます。少しの量から摂取してみて、問題なければ虫歯予防に効果的な量を摂取するようにしましょう。

# 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います。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: **6月21日(火)午後2時半~3時半**

講師: **生協歯科 歯科医師** 参加費: **無料**

場所: **生協歯科 1階会議室** 申込締切...6月18日(土)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 5月13日(金)9時30分~



集合: **生協歯科 1階会議室**  
内容: **グリーンカーテンの準備** 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!!



# 『8020さん』達成おめでとうございます!!



F さん (91歳)

石渡 正通 さん (82歳)

- ★半年に1回歯科受診
- ★歯ブラシは普通のもの、  
歯間ブラシとフロスを併用
- ★趣味は、新聞を読むこと、数独など

- ★歯ブラシは市販の先が小さいブラシと、  
歯間ブラシを併用
- ★食べ物は、甘い物を除いて  
何でも食べる
- ★趣味は、コーラス、卓球

## 組合員活動だより

### 広がる虹の輪



堀口 敏道

大牧支部は支部総会と合わせて、3月30日(水) **配布者ごくろうさん会**を開催しました。

長年ずっと機関紙を配布している方達がほとんどでしたが、今年は配布を始めて2ヶ月目という新しい配り手さんが参加してくださり、新鮮さと配布作業に手慣れた方達の交流に話が弾みました。

機関紙を二つ折りにして配る方、丸めて筒状にして配っている方...昼食をいただきながら、とても楽しく意見交換ができました。

また、今配布してくださっている配り手さんの負担を減らしつつ、さらに多くの組合員に機関紙を届けるためにも配布して下さる方を新しく探そう!!という話も出ました。

4月から新年度がスタートしたばかりですがみなさん活動的で、今ある輪がより一層広がる予感に心躍っています。

