

9月号

第205号 2016年9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/>

お口の健康教室

♪体の健康はお口から♪

生協歯科では、お口の健康維持・増進のために、各教室『かみ合わせ』『歯並び』『歯周病』『歯ッピー』『うるるんさらら』を定期的に開催しています。みなさまのご参加お待ちしております。

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・・・9月23日(金) 午前10時～11時

場所・・・生協歯科 1階 会議室

講師・・・生協歯科 歯科衛生士 参加費・・・無料

申込締め切り・・・9月20日(火) 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。

定期検診について



歯科医師 大関 彩子

今年の夏は例年より暑く感じますが、皆さんいかがお過ごしでしょうか。
今回は**定期検診**についてお話をさせていただきます。

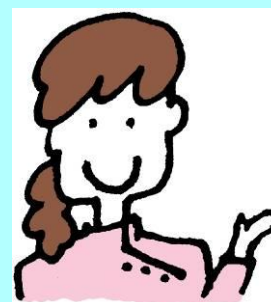
まず歯科の検診で何をみるかという、おおよそ3つに分けられます。

- 1…歯(義歯含む)の検診
- 2…歯の周りの組織の検診
- 3…歯磨きの検診

歯科の治療は、残念ながら自然治癒することのほうが少なく、虫歯に関してはその部分を削り取り、その大きさに応じてプラスチックのような詰め物をしたり、金属を被せたり・・・と、歯が機能できるように別の素材に置き換えていきます。ですから虫歯が大きくなる前に処置をすることによって、その歯が使える期間が長くなるのです。

また、虫歯だけでなく、歯垢や汚れが口の中のカルシウムを取り込み歯石となって付着して、歯を支えている周囲の骨を溶かしたり、歯ぐきが炎症をおこして腫れ・出血などの症状が出たりします。歯本来は虫歯もなく丈夫でも、歯を支えている周囲の組織の状態が悪くなれば、結局歯は抜け落ち使えなくなってしまいます。

これらの歯周組織の病気は、ほとんど痛みを感じないまま静かに進行することが多く、痛みを感じた時には大変な状況になっていることもしばしばあります。



こういったことを未然に防ぐ、もしくは影響が小さいうちにチェックしていくのが検診であり、またすべてのもとになる歯の汚れを落とす歯磨きをしやすいようお手伝いしているのも検診のひとつです。

定期的に繰り返していくことで、永く口の中の健康が得られることとなりますので、痛みがなくても半年に1回の定期検診は必ず継続してください。

さいたま市民の方は、年1回は**市の検診**が使えますので、そちらもご活用ください。

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

	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。



歯の着色が気になる方へ

歯科衛生士 小林 春瑠

毎日毎日歯を磨いているにもかかわらず、ある日ふと気がつく、歯に茶色や黄色の着色が…という経験はありませんか？

歯の着色には様々な原因があります。遺伝的なものや、子どもの時に飲んだ薬の影響によるもの、また乳歯の虫歯によって生えてくる永久歯に着色が出てしまうこともあります。

ですが、歯の着色の原因となるもののほとんどが生活習慣によってついてしまうステイン（歯の着色汚れ）です。コーヒー、緑茶、紅茶、赤ワイン、タバコのヤニなど、これらを多く摂取する方は、歯の表面にべったりと着色がこびりつき、歯磨きでは取れなくなります。

歯の着色汚れ自体は健康に害を及ぼすことはありませんが、その着色を自分で取ろうと、必死に歯ブラシでゴシゴシ強く磨き、歯や歯ぐきを必要以上に傷つけてしまい、それが原因で知覚過敏になったり、擦過傷ができてしまったりすることがあります。

そこで、株式会社GCから発売された歯磨きペースト『ルシェロ ホワイト』を紹介します。

このルシェロ ホワイトは4つの効果で歯を徐々に白くし、本来の歯の色に戻して歯の質を強くします。

効果1…弱アルカリ性で、歯の表面に付着したステインを浮かして落としやすくします。

効果2…歯に優しいきめ細やかな高濃度に配合した清掃剤（Lime 粒子）とブラッシングで落としにくいステインを徐々に落として再着色を防ぎます。

効果3…薬用成分ポリエチレングレコール 400 がタバコのヤニを溶かし、除去します。

効果4…950ppm のフッ素が歯質の再石灰化を促進し、虫歯の発生と進行を予防します。



歯ブラシの毛先にルシェロ ホワイトをたっぷり1グラムのおせ、着色がついている歯から磨きましょう。唾液と混ぜてしまうと、汚れを落としやすくする弱アルカリ性が中性になり効果が半減してしまいます。必ず着色部分から磨きましょう。

ステイン（着色汚れ）が気になる方、ホワイトニング後や歯科受診後で歯の白さを持続したい方、輝く白い歯で笑顔に自信を持ちたい方、おすすめです♪

『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。

歯科衛生士 急募！

生協歯科で、一緒に働いて頂ける歯科衛生士を募集しています。

常勤・非常勤は問わず。ブランクのある方でも結構です。

非常勤の場合は、勤務時間や日数は応相談。お気軽にお問い合わせ下さい。

生協歯科 担当：宇田川
048 (810) 6100



ボランティア(真珠の会)

活動日：

9月9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

配り手さん交流会

松芝支部：井口 菊江

6月8日（水）、松芝支部活動で初めての『配り手さん交流会』を開催しました。

参加して下さった方が『参加して良かった』と思える内容はどのようなものか、支部のみんなで話し合い、やはり医療生協だからこそできることを重視しました。

毎月機関紙を配ってくださっている配り手さん一人一人に声をかけ、今回17名の方の参加があり、とても貴重な意見交換ができました。

医療生協ならではのことで、交流会前半は学習会をしました。

私たち身近な悩みのひとつである口腔乾燥（ドライマウス）について、生協歯科の歯科衛生士を講師に、スライドを見ながら学習しました。

その後の交流会では、日頃感じていることや要望などを出してもらいました。

組合員同士のつながりや高齢者の方への気配りなど、地域のなかで様々な役割があるのではないかと意見が出されました。

運営委員と配り手さんが一体となって創りあげた楽しい交流会でした。



『8020さん』達成おめでとうございます!!

Mさん（80歳）

- ★定期的に歯科受診
- ★歯ブラシはイオン歯ブラシ、歯間ブラシ、ジェットウォッシャー
- ★趣味は、週2回のテニス

西澤 富夫さん（80歳）

- ★定期的に歯科受診
- ★歯ブラシは、柔らかい毛先の歯ブラシと歯間ブラシを使用
- ★好きな食べ物は、果物と魚

