

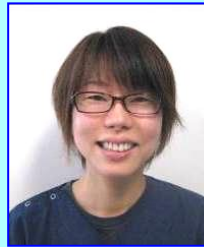
10月号

第206号 2016年10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/>

あなたの舌の位置は？



歯科医師 川崎 智子

私が大学生のときの出来事です。ある授業で「普段、舌の先はどこにある？」と先生に聞かれ、私は、「下の前歯の裏側です。」と答えました。すると、先生が「変だな」と、更に「じゃあ、唾を飲み込んでみて」と言われたので、私が唾を飲み込むと「それは、異常だよ」と言われました。

それまで、舌の位置に正しい位置があることや嚥下(えんげ)の仕方に正しいやり方があることを知りませんでした。

みなさんも普段の自分の舌の位置や唾の飲み込み方を意識して生活することは、ほぼ無いと思います。そして、自分の状態が正しいかどうかを考えたことも無いと思います。

今回は、舌の位置についてお話したいと思います。

人は、リラックスしているとき 上下の歯は離れている状態で舌の先端は上の前歯の付け根あたりに位置しています。ただし、前歯には舌先は触れていません。これが、舌の正しい位置です(右記の図の白い○部分に舌の先)。



では、舌の位置が正しくない場合、どんなことが起こるのでしょうか？

歯列は、舌、口唇、頬などの口腔周囲の筋肉から圧力を受けています。内側からは、舌の外側からは口唇や頬の力がそれぞれ歯列に及びます。健康な歯列やかみ合わせが、長期にわたって保たれるには、これらの口腔周囲の筋肉の圧力が均衡を保っている必要があります。つまり、舌の位置が正しくないと、歯並びが悪くなったり、歯列矯正治療後の後戻りの原因になります。また、舌の筋力が落ちて舌の位置が下がっている場合、顔のたるみが出やすくなったり、2重顎の原因になったりします。



皆さんの舌の位置はどこにありますか？

舌の位置が正しくない方は、まずは、リラックスしている時に、

- ① 口唇は、リラックスした状態で鼻で呼吸
- ② 舌は上顎に
- ③ 上下の歯は、わずかに離れている を意識してみてください。

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での学習会なので、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!!

2016年 10月19日(水) 午後2時~3時

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: 10月18日(火) まで

連絡バス << 埼玉協同病院・東浦和駅・生協歯科 経路便 >> ※ 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 経路便 >>

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。

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。

Tooth Fairy～歯の妖精～



歯科衛生士 江藤 倫子

世界では多くの国に**歯のおまじない**のお話があります。今回は抜けた乳歯についてのお話をいくつかご紹介します。

日本・・・

抜けた乳歯の上の歯は床下（ネズミの歯とかわれ）へ、下の歯は屋根の上（鬼の歯とかわれ）へ投げれば、永久歯がちゃんと生えてくるといふ云われがあり、韓国にも同じ風習があるそうです。



アメリカ合衆国・カナダ・・・

抜けた歯を枕の下に入れておくと歯の妖精がやってきて、抜けた歯を持っていき、代わりにコインを置いていってくれるそうです。

メキシコ・・・

抜けた歯を箱に入れてベッドの脇に置いて寝ると、魔法の国のネズミが歯を持っていくかわりにお金を置いていくそうです。

アルゼンチン・・・

水を入れたコップに抜けた歯を入れておくと、ネズミがコップの水を飲んで、空のコップにお菓子やお金を入れてくれるそうです。

ブラジル・・・

抜けた歯を屋根に投げますが、その時に唱える『小鳥、小鳥、可愛い小鳥、抜けた歯をくわえて飛んでいけ。別の歯くわえて戻ってこい』というおまじないがあるそうです。

コロンビア・・・

抜けた歯を枕の下に入れて寝ると、やはりネズミが歯をお金にかえてくれるそう。フランスでは、ネズミがお金ではなく、小さなプレゼントに交換してくれるそうです。

チリ・・・

お母さんが抜けた歯に金や銀の鎖をつけて、小さなペンダントやイヤリングにしてくれるそうです。

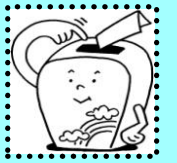
この他にも世界にはたくさんの歯まつわるお話があります。今回はネズミが登場するお話が多くありましたが、なかには犬やカラス、スズメ、お月様なども登場します。

これらのお話に出てくる小さな妖精たちが持って帰るのは、**むし歯になっていない綺麗な歯**だけ・・・妖精は持ち帰った綺麗な歯でお城を作っているのだそうです。むし歯予防の戒めにもなっているのでしょうね。



『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：

10月14日(金) 9時30分～

集合：生協歯科 1階会議室

内容：樹木のせん定・草刈 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

♪ 東京散策 ♪

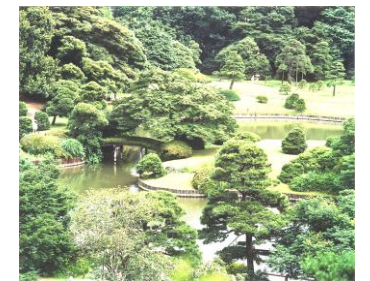


尾間木北支部：米岡 淳夫

6月30日、**東京散策**に行ってきました。天気は曇、歩くにはもってこいの天気でした。

総勢12名、出発地点の東浦和駅から電車に乗り、巣鴨駅下車、とげぬき地蔵を参拝したあと、各自商店街を見て歩きました。

その後再び巣鴨駅に集まり、**六義園**に向かいました。思ったより遠く感じましたが、日本庭園は隅々まで手入れが行き届いていて、とてもすばらしかったです。



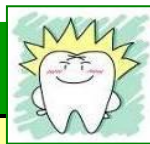
回遊の池では大きな鯉が優雅に泳いでおり庭園の綺麗な景色を眺めながらみんなで楽しく昼食をいただきました。

今回は更に足をのびし、**旧古河庭園**に行きました。薔薇の花が遅咲きを中心によく咲いていて綺麗でした。

左の写真はこの旧古河庭園内で撮りました。今回もとても楽しく充実した東京散策でした。



「8020さん」達成おめでとうございます!!



朝倉 悦夫 さん (84歳)

- ★定期的に歯科受診
- ★歯みがきは、毎日4回
- ★趣味は、数独、全身体操、グラウンドゴルフ

S さん (80歳)

- ★定期的に歯科受診
- ★歯みがきは、朝、昼、夜 上下内側と約100回
- ★趣味は、読書、写真を撮る、1日8千歩目標に歩くこと