

2月号

第210号 2017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/>

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: 2月16日(木)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...2月14日(火)まで



★ ホワイトニング キャンペーン ★

歯の着色が気になる、以前のような歯の白さを取り戻したい、料金がなくてやりたくてもできない...そんな要望にお応えして、今年度もキャンペーン価格で実施いたします。年に一度の特別価格ですので、ぜひこの機会にホワイトニング施術を受けてみませんか?

申込受付期間...2017年2月1日(水)~28日(火)の1ヶ月間

特別価格...1回目のホワイトニング施術料(税込価格)

通常価格 21,060円 → 16,200円 4,860円引き!!

連絡便が変わります



埼玉協同病院、生協歯科間の連絡便は、今年の3月末日で廃止となります。

4月からは、生協歯科と東浦和駅の間を、平日の午前午後の診療時間にあわせて、1時間に3本の間隔で運行します。



歯周病は「歯の周り」だけの問題ではありません

歯科医師 渡邊 正巳

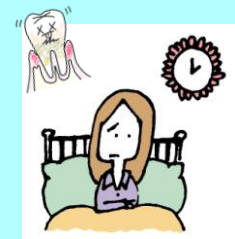
口腔以外のある種の病気と歯周病とは関連があります。

たとえば、糖尿病患者の歯周病は重症化しやすいし、逆に歯周病が悪化すると糖尿病も悪化する——この事実はよく知られるようになってきました。

まだあまり知られていない例も紹介しましょう。バージャー病と歯周病の関係です。バージャー病は閉塞性血栓血管炎とも呼ばれる難病です。発症すると、手足の末端の血管が詰まって炎症が生じ、放置すれば足が腐ってしまいます。タバコを吸う20代から40代の男性に多く、日本には約1万人の患者がいるとされています。かつて「日本の喜劇王」といわれたエノケンこと榎本健一氏は、この病気にかかって足を切断しました。このバージャー病の原因と進行に、歯周病菌が深くかかわっている可能性が高いという研究が進んでいます。

歯周病と他の疾患の発症や進行とが関連していることには、間接的な証拠もあります。それは、歯周病の人はそうではない人よりも、医科の医療費が多くかかっているという事実です。

自動車部品メーカー、デンソーの健康保険組合が被保険者の医療費を分析したところ、歯周病にかかっている人の方が、医科の年間の医療費が平均で一人あたり15,800円多くかかっていました。60歳以上になると、その差は3万円前後にまで広がるそうです。さらに、定期的な歯科健診を実施している事業所では、医療費が5年間で最大23%も減少したのに対して、実施しなかった事業所では逆に24%増加していたとのことでした。



歯周病の予防・治療のために歯磨きの励行と定期健診を強く推奨する理由の一つがここにもあります。



【参考図書】日本歯周病学会・日本臨床歯周病学会(2016)

『日本人はこうして歯を失っていく』朝日新聞出版

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。

連絡便

- 《 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。





口腔乾燥症とは

歯科衛生士 倉持 菜々実

最近、診療室で『口が渇く』といったお話をよく聞くので、今回は**口腔乾燥症**について少し触れたいと思います。

口腔乾燥症は、一般的には**ドライマウス**と呼ばれています。唾液は1日に約1.5ℓ分泌されますが、年齢を重ねるとともにその分泌量は減っていきます。唾液が少なくなると『食べ物飲み込みづらくなる』『喋りづらい』などの症状が現れて、口臭や歯周病、むし歯などにもかかりやすくなってしまいます。

原因は、加齢に伴うもの以外にも緊張やストレス、薬の副作用（降圧剤、睡眠剤、抗ヒスタミン剤など）、糖尿病やシェーグレン症候群などがあります。

対策としては、口の渇きの副作用が少ない薬剤への変更や、漢方薬を用いた治療、口腔内の保湿、唾液腺マッサージ、舌体操の活用などがあります。マッサージと体操は、どちらも自分で簡単にできるものですので、是非実践してみてください。

◆舌体操

- ① 舌を前に出す（3回）
- ② 出した舌を左右に動かす（各3回）
- ③ 舌で唇をゆっくり舐める（3回）

◆唾液腺マッサージ



耳下腺（じかせん）マッサージ
耳の手前、奥歯のあるあたりを、人差し指・中指・薬指の3本でグルグル回すようにマッサージします。



顎下腺（がっかせん）マッサージ

親指を顎の骨の内側の柔らかい部分にあて、耳の下あたりから顎の先まで5ヶ所くらい押します。



舌下腺（ぜっかせん）マッサージ
親指で顎の真下をギュッと押します。

すばらティースくらぶ

～専門的な知識を身につけよう！～

お口についての様々な知識を身につけ、正しい口腔ケアをすることによってお口&体の健康を維持していきましょう♪※当教室は2回セット講座です。

第1回：2月21日(火)午前10時～12時

第2回：3月7日(火)午前10時～12時



場 所：ケアステーションうらしん2階 コミュニティひろば

講 師：生協歯科 歯科医師 歯科衛生士

参加費：500円(2回分)

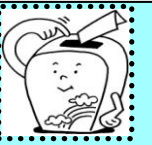
持ち物：手鏡・タオル

★ 開始2時間前は、歯磨き、うがい、お食事は控えてください ★

申込先…生協歯科外来受付（電話・FAX・メール） 申込締切…2月15日（水）まで

『虹の箱』から

＝ 生協歯科 事業所利用委員会 ＝



ご意見・ご感想ありがとうございました。

★ どの歯医者さんに通っているの？と町内会の方に聞かれ東浦和の生協歯科とお話したところ、その方は他の方からもとても良い先生方ばかりで質問にははっきり答えて下さるとかで、自分も近々伺いたいとの事でした。先生はもちろんの事、衛生士の方々もスタッフの方々もとても一生懸命です、と伝えておきました。

→投書ありがとうございます。また、お褒めの言葉をありがとうございます。歯科医師、歯科衛生士とも嬉しくお聞きしました。これからも応対に、技術に、より一層精進してまいります。

★ 待合室が寒い。もう少しあたたかくしてほしい。私だけ？

→投書ありがとうございます。待合室の温度につきましては皆様が快適に過ごしていただけるよう配慮しているつもりですが、寒暖の感じ方につきましては個人差がありますので、難しいところではあります。もし、寒暖のご要望がございましたら、受付や診療室のスタッフに遠慮なく声をかけて頂ければと思います。

ボランティア(真珠の会)活動日2月10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金曜日午前中に活動しています。3月は10日(金)予定です。
♪♪初めてののかた大歓迎♪♪ ぜひご協力をお願いします!!



組合員活動だより

蔵の街を訪ねて

尾間木北支部：米岡 淳夫

昨年11月26日（土）、約1時間30分電車を乗り継ぎ、12名で栃木市内を散策してきました。江戸時代から日光例幣使街道の宿場町として、また、市内中央を流れる巴波川（うずま川）を舟で利用した商人の町として賑わっていた土地だけあって、見所がたくさんありました。

今回は駅からなるべく遠い所を目指し、**岡田記念館**に行ってきました。新栃木駅から徒歩で約30分の道のりです。

岡田家は550年以上の歴史をもつ、幕末期には代官職をつとめた旧家で、何代か前の女性は大奥にいたこともあったというお話など、現在ご当主のかたがとても丁寧に説明してくれました。



街道向かい側にある**翁島館跡**は現在無人の館ですが、岡田記念館とは別のかたでしたが、こちらも親切・丁寧に建造物の説明をしてくださいました。

散策とまではいきませんでした。古き良き街並みの栃木市内とあたたかい人々にふれあうことができ、楽しい一日でした。

