

3月号

第211号 2017年3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/>

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!!

2017年**3月27日(月) 夕方6時～7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: 3月22日(水) まで

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、3月末日で廃止となり、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。

	東浦和駅 発			生協歯科 発		
	月・火・木・金	水曜日	水曜日	月・火・木・金	水曜日	水曜日
8時	40 55	40 55	50	50		
9時	15 35 55	15 35 55	10 30 50	10 30 50		
10時	15 35 55	15 35 55	10 30 50	10 30 50		
11時	15 35 55	15 35 55	10 30 50	10 30 50		
12時	15 35 55	15	10 30 50	10		
13時	15 35 55		10 30 50			
14時	15 35 55		10 30 50			
15時	15 35 55		10 30 50			
16時	15		10			

知覚過敏 ちかくかびん



歯科医師 佐藤 尚子

皆さん、むし歯ではないのに歯がしみた経験はありませんか? 私自身もアイスクリームなど冷たいものを食べると前歯がしみてしまい、『うう～』と口を手で押さえることがあります。

これは**知覚過敏**という症状です。この症状が強くなると、歯ブラシをあてただけでもしみる場合があります。

知覚過敏の原因は以下のようなものがあります。

- 歯肉退縮 (歯茎が下がって歯の根っこが見えること)
- くさび状欠損 (歯の根元が凹状に削れた状態)

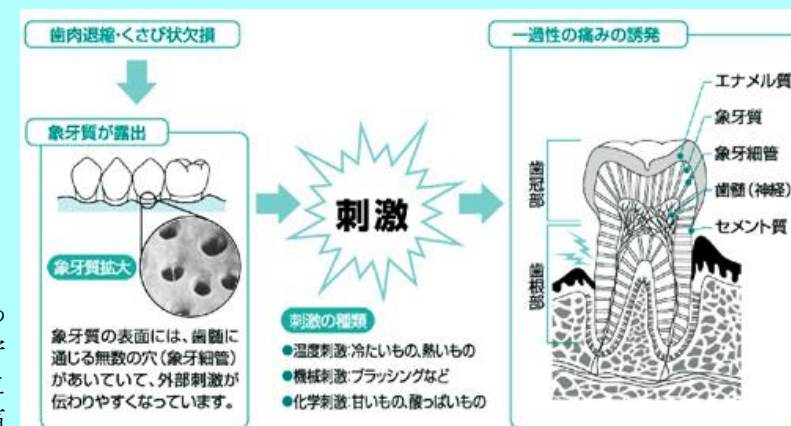
これらは、

- ★ かみ合わせの異常
 - ★ 歯周病の進行
 - ★ 誤った歯磨き方法
強い力でブラッシング
歯ブラシを大きく動かす
硬い歯ブラシを使用
 - ★ 加齢
- などにより起こります。

歯の歯冠部はエナメル質で覆われていて熱などの外部刺激から守られていますが、露出した歯根部には刺激が伝わりやすく、しみたり痛みが起きるようになります。

もし知覚過敏になってしまったら、知覚過敏専用の歯磨き剤を使用したり、歯科医院で歯の表面にコーティング剤を塗布したり、レジン (歯の削れてしまった箇所を埋める白い材料) 充てん処置をおこない、刺激を遮断することで症状が緩和されます。

冷たいもの、歯磨きで『キーン』としみたら、歯科医師・歯科衛生士にご相談ください。



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

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。

4月3日(月)から
変わります!

◀ 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。



歯を守り抜く



歯科衛生士 江藤 倫子

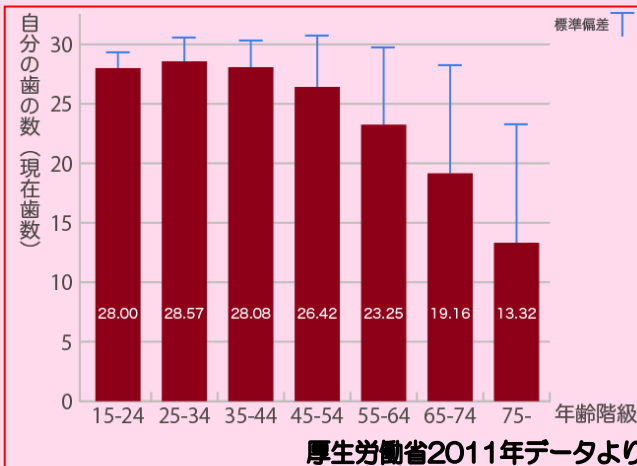
成人の歯の本数は28本（親知らずを含めると32本）で、このグラフを見ると、日本人の40歳位まではほとんど歯を失ってはいません。しかし、55歳位までには3本の歯を失い、65歳位までには更に4~5本、75歳位までには半数以上の歯を失ってしまっています。

歯を失って多くのかたが悩むのは、まずは**見た目**です。口を開いた時に、見える部分が入れ歯や銀歯になったり。また歯が抜けたことによりかみ合わせがどんどん崩れ、歯並びが悪くなってしまいます。人と会っても歯を見せて笑えず、入れ歯を外すのが嫌で友達とも旅行などもめっきり減ってしまう、というかたもしばしば。

同時に**今までのように食べられない**という悩みも大きいでしょう。歯が減ったことにより食べ物を噛む力やすりつぶす力が弱くなるので、軟らかい炭水化物の食事が多

くなり、**栄養のバランスが崩れる**という影響もあります。偏った食事は生活習慣病を引き起こす原因にもなりますし、噛む回数が減れば脳への刺激も減るので、認知症のリスクも上がります。また全体の食べる量が減ることで体力もなくなり、運動量・活動量が減少してしまいます。

スウェーデンの80歳は平均21本の歯があるそうです。比べて日本の80歳は平均9本！食べられるものが違います。見た目も栄養も健康も日常の楽しみも、全てが変わってくるかもしれません。



では、どうすれば歯を守ることができるのでしょうか？

それには専門家による**定期的な検診と予防処置**、そして専門家から教わった**汚れを落としきる上手な歯磨き**が必要不可欠です。

生涯自分の歯で楽しく食事をし、お口も体も健康でいたいですね♪

“歯並び教室”

歯並びや口元が気になる方・興味のある方、ぜひお気軽にご参加ください。 ※参加費は無料です

日時：2017年**4月5日(水)**午後**2時~3時**
講師：生協歯科 歯科医師 場所：生協歯科 1階会議室

申込締切…4月3日(月)まで



『虹の箱』から

= 生協歯科 事業所利用委員会 =

ご意見・ご感想お待ちしております。



『8020さん』達成おめでとうございます!!

Nさん(80歳)	Sさん(80歳)	Sさん(82歳)
★定期的に歯科受診 ★歯みがきは、毎食後 ★歯ブラシは、普通のものを使用	★定期的に歯科受診 ★歯みがきは、2~3回食後 ★好きな食べ物は、くだもの、甘いもの	★歯みがきは、毎食後 ★歯ブラシは、細めのものと歯間ブラシ併用 ★好きな食べ物は、甘いもの

ボランティア(真珠の会)活動日3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。

4月は14日(金)ボランティア総会予定です。

♪♪初めてのかた大歓迎♪♪ ぜひご協力をお願いします!!

組合員活動だより

美園公民館まつりに参加して

美園支部：剣持 三千代

美園支部の秋は毎年、緑区区民まつり、美園公民館まつり、健康フェスタと、組合員同士や地域の方々と直接触れ合える楽しい行事が続きます。

特に、私たちの地元でおこなわれる**美園公民館まつり**は、折り紙教室やおしゃべり会で日頃お世話になっている公民館職員の方々・他サークルの方々と協力して開催する楽しみなまつり行事です。

美園支部としては折り紙教室の作品や放射線量測定結果、医療マップなどの展示をして、様々な世代のたくさんの方々に医療生協の活動を知っていただく、良い機会になっています。



毎年まつり最終日の健康チェックを『楽しみにしているのよ』と、声をかけてくださる方も多くいます。



一昨年からは生協歯科の歯科衛生士さんにも参加してもらい、**ドライマウス**などの勉強会も開催しています。

これからも楽しく役立つ企画で、公民館まつりの一助を担えればと考えています。