

8月号

第216号 2017年8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う場合があります。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: **8月31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**

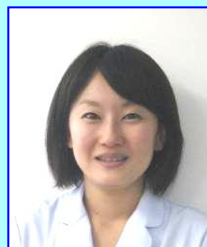


申込締切・・・8月29日(火)まで

## 連絡便

- 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。
- 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。

	東浦和駅 発(生協歯科行き)			生協歯科 発(東浦和駅行き)		
	月・火・木・金	水曜日		月・火・木・金	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		



## 《唾液力》を高めよう!

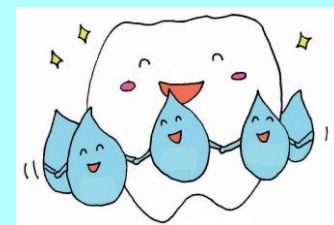
歯科医師 松澤 亜理沙

「唾液力」という言葉を知っていますか?

唾液力とは、唾液の“量”と“質”の力のことをいいます。唾液の量に関してはよく耳にしますが、**唾液の成分(=唾液の質)**の重要性にも最近注目が集まってきています。

まず、唾液には次のような役割があります。

- ① 消化作用 (消化酵素による糖の分解)
- ② 潤滑作用 (咀嚼・嚥下・発語に関する運動を容易にする)
- ③ 食塊形成作用 (口腔内で食べ物をまとめる)
- ④ 溶解作用 (味物質を溶かして味覚を促進)
- ⑤ 抗菌作用 (抗菌物質により細菌に対抗する)
- ⑥ 緩衝作用 (口腔内を中性に保つ)
- ⑦ 歯の保護作用 (再石灰化など)



これらの役割のうち、**⑤抗菌作用** が唾液の質に大きく関与します。

唾液中の抗菌物質はIgA(免疫グロブリンa)と言って、感染防止に大きく役立っています。それだけでなく、IgAが多い人の方が虫歯になりにくいとの研究結果も出ています。

IgAが減り免疫力を低下させる要因としては、“慢性的なストレス”や“過度な運動”が挙げられます。

では、どうやって唾液力を高めるのでしょうか?

唾液の“量”を増やすには、みなさんご存じの通り**唾液腺マッサージ**などが有効です。唾液の“質”を上げるには、**①ヨーグルトなどの発酵食品と食物繊維・難消化性糖類をバランスよく摂取すること** **②よく噛むこと**が挙げられます。



身近なことから簡単にできるので、みなさんもぜひ試してみてください!

## 診療時間

- 予約制です ● 歯科往診もおこなっております
- 矯正診療日・・・毎週木曜日の夜間、第2・第4土曜日

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。



# お口ポカン

歯科衛生士 古川 美由紀

口呼吸は多くのお子さんにみられます。

しかし口呼吸は、雑菌が直接咽頭に入ってしまったたり、口腔周囲筋の機能低下の原因にもなり、歯並びに悪影響を及ぼします。低年齢のお子さんがお口をポカンと開けていたら、開いたお口を指で優しくキュッとつまみ閉じさせると、お子さん自身に鼻呼吸を意識してもらえます。

また、風船を膨らませる、吹き戻し、「あっぷっぷ」、「あっかんべー」などお口を使った遊びをし、活発にお口を動かすことでお口の機能の発達が促されます。



口呼吸の改善には時間がかかり、忍耐が必要です。焦らず、できることから始めましょう。なお、アデノイドなどにより鼻呼吸自体が困難な場合は、耳鼻科を受診しましょう。



※ アデノイド…咽頭扁桃(いんとうへんとう)肥大症。鼻と喉の中間にあるリンパ組織(アデノイド)が炎症を起こしたり大きくなってしまったりする。鼻づまり、口呼吸、いびき、難聴などの症状がある。

## ★ サマー増資・新規加入のお願い! ★

みなさまのご協力のおかげで、生協歯科では、今年も診療ユニットを新しい物と交換する予定です。お預かりした出資金は医療生協さいたまの資金として、こうした医療機器の購入や医療施設の建設などに活かされています。

ぜひご協力をお願いいたします!!



## ボランティア(真珠の会)活動日 8月4日(金) 9時30分~

集合: 生協歯科 1階会議室

内容: 草木のせん定、本棚整理 など

毎月第2金曜日午前中に活動しています。9月は8日(金) 予定です。

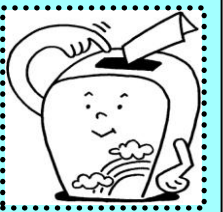
♪♪初めてのかた大歓迎♪♪ ぜひご協力をお願いします!!



## 『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!!



絵手紙の前田トシさん、何時も楽しみに拝見しています。

上手で文も常にあったかです。

どんな方なのかなあ。お年は?と色々めぐらせながら...

今後ともお願いします。

## 組合員活動だより

### 組合員のつどい

大宮東支部: 谷島 照美

7月7日(金)、ペーパークラフトを公民館で指導されている方に講師をしていただき、「組合員のつどい」でかご作り講習会を開催しました。大宮東支部では3回目のペーパークラフト講習会です。



今回みんなで挑戦したのは、両端をよりの糸で縛って作る半円形のバナナボート型のかごです。材料は1人分ずつ用意してあり、先生の教え通りに組み上げると簡単にオシャレなかごが、誰も落ちこぼれることなく短時間で完成♪

つどいには、お茶しましょのメンバー、班長さん、配り手さんも参加され総勢23名。お昼ごはんタイムは話も弾み和気あいあいです。大人数の昼食は主食、副食、デザートも7人の有志が分担して作りました。参加者の中からは「この食事が楽しみで来ているの」との声もあります。

体力・健康チェックもして、『ズーズー弁のラジオ体操』では4人の方がヘルスチャレンジャーとなり、自宅で毎日1ヶ月間ラジオ体操をすることになりました。

今回チェックした体前屈と跳躍力が10月1日(日)生協歯科健康まつりの健康チェックでどのくらい変化しているのか!?

とても楽しみです♪♪

