

10月号

第218号 2017年10月1日
発行 / 医療生協さいたま

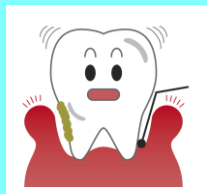
生協歯科

〒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/>

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。気軽な雰囲気のできる教室ですので、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 **10月18日 (水)**

午後**2時30分**～**3時30分**

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14日(土)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	



歯ぎしりについて

歯科医師 塩谷 哲郎

今回は**歯ぎしり**についてお話したいと思います。

歯ぎしりとは、**歯をすり合わせたり噛みしめたりする動作**のことです。周囲に音が聞こえる場合も少なくありません。しかし就寝中に歯ぎしりをしているケースの場合、人に指摘を受けて初めて自分が歯ぎしりしていることを知ることも多いです。

歯ぎしりは、歯や顎の健康に悪影響があるので、すぐに改善する必要があります。歯ぎしりの原因は複数ありますが、たとえば、**歯の噛み合わせが悪い、歯を食いしばるクセがある、ストレス**などがあげられます。自分自身を振り返ってみて、思い当たる原因はあったでしょうか？特にクセやストレスは無意識のものなので、なかなか気づくことができません。しかし、歯ぎしりの大きな原因であることは間違いないことを自覚しておきましょう。

歯ぎしりには必ず原因があります。その原因を取り除くことができれば治すことも可能です。しかし自分ひとりで治すことはなかなか難しいかもしれません。



歯科治療は、歯および歯の周辺の治療なので、歯ぎしりについて治療する場合は、マウスピースの作製・装着が主流です。上の歯にマウスピースを就寝中に装着することで、歯への悪影響を防いで歯ぎしりの改善を狙います。また、原因が歯並びの悪さの場合は、歯並びの矯正を同時におこなうこともあります。

歯ぎしりについてお悩みの方は、ぜひ相談してください。我々がサポート致します。

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。



ご意見・ご感想ありがとうございました！！

フッ素について



歯科衛生士 利根川 優子

フッ素=むし歯予防ということは、もうみなさんご存知でしょう。

フッ素は自然界にある自然元素のひとつで、イチゴや肉、魚、野菜などにも含まれ、私たちは毎日の食事の中でも微量に摂取しています。

世界では、水道水に含まれていたり、錠剤などで直接体に取り込む方法がありますが、日本では下記の3つ、局所的に歯に直接作用する方法しかありません。

- ① **フッ化物洗口**…フッ素入りうがい液。
- ② **フッ化物歯面塗布**…歯科医院で高濃度フッ素を3～6ヶ月ごとに塗る処置。
- ③ **フッ化物入り歯磨き剤、ジェル**

フッ素は乳歯のお子さんから使用可能です（牛乳アレルギーのある方は不可）。乳歯から大人の歯に生えかわっても中学生頃までは歯の質が柔らかくむし歯になりやすいのですが、その分フッ素の取り込みも良いです。成人の方の場合、歯の質ができあがって硬くなっているため、フッ素の取り込みは小児より劣りますが、むし歯になりやすい人、被せ物の多い人、歯肉が下がって歯の根元が出てきた人（歯肉に覆われていた歯の質は柔らかいため）など、フッ素効果が高いです。

生協歯科では、さいたま市の乳幼児・3歳児歯科健康審査でのフッ素塗布、患者さんのお口の状態に合わせた定期的なフッ素塗布をおこなっています。

また、フッ素入り洗口液やジェルやフォーム（泡状）などの歯磨き剤も多数取り扱っていますので、ぜひ歯科医師・歯科衛生士にお声かけください。

日中と就寝前で使用する歯磨き剤を使い分けたり、うがい液と歯磨き剤を併用したりと、ご自身のお口の状態に合わせて、上手にフッ素を取り入れてむし歯を少なく歯を強くしましょう!!



★ 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**6台の診療ユニット**を新しい物と交換することができました。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。

また、埼玉県にお住まいか県内にお勤めの方ならどなたでも医療生協さいたまに加入していただくことができます。

すでにご家族が加入されている方も是非ご本人の加入をお願いいたします。



組合員活動だより

緑のボランティア

ボランティア代表 米岡 淳夫

生協歯科ボランティア『真珠の会』は毎月第2金曜日の午前中を定例日として、少ない人数ながらも楽しく活動しています。活動内容はおもに緑のボランティア中心に、生協歯科の敷地内・周辺の除草や清掃、花木の手入れをおこなっています。また、生協歯科を定期的に利用しているサークルのみなさんの協力もいただいております。

現在、生協歯科待合室のグリーンカーテンとして、青紫の朝顔の花が綺麗に咲いています。日除け効果だけではなく、少しでも患者さんのストレス緩和になってくれれば嬉しいです。



生協歯科の正面入口付近に水の入ったペットボトルを随時設置しています。もしお気づきの際には、鉢植えの花に水をあげていただければありがたいです。

また時折でもボランティアに参加できる方は、都合の良い時でかまいませんので、ぜひお声かけください。

ご参加、おまちしております♪



ボランティア(真珠の会)活動日10月13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。11月は10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!!

