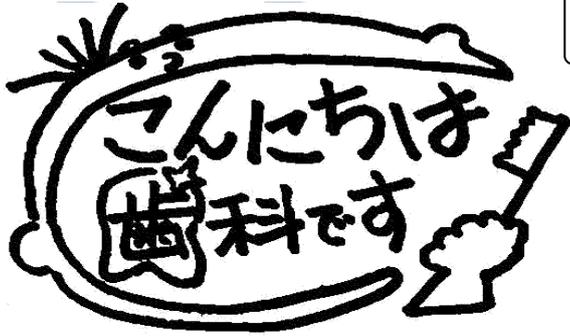


9月号

第277号 2022年9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.jp>



出資金のご協力ありがとうございます。

皆さまのおかげで新たなレントゲンの機械を導入することができました！
今まで以上に安全で精密な撮影ができるようになりました。
これから治療のために活用していきます

RevoluX



さいたま市の皆様 成人歯科健診・3歳児/1歳6ヶ月歯科健康診査・妊婦歯科健康診査・お口の機能健康診査 が受けられます。

- ・成人歯科検診 対象者 40歳～70歳 費用 700円
(40歳、70歳、65～69歳で後期高齢者医療被保険者証のある方は無料です)
- ・3歳児歯科健診 対象者 1歳6ヶ月から2歳未満のお子さん 費用 無料
- ・1歳6ヶ月歯科検診 対象者 3歳から4歳未満のお子さん 費用 無料
- ・妊婦健診 対象者 さいたま市に住所を有する妊婦の方 費用 無料 妊娠期間中に1回

※ 電話予約の上、来院してください

医療生協さいたま合併30周年記念企画

県中クリーンUp²ウォーキングのお知らせ



県中地域で医療生協さいたまをアピールするため、事業所周辺のゴミ拾いをしながらウォーキングを行ないます。ぜひ可能な日程でご参加ください。

- ①おおみやコース 9月27日(火) 15時集合 場所：おおみや診療所
- ②かもがわコース 9月27日(火) 10時集合 場所：上尾駅西口階段下
- ③うらしんコース 9月28日(水) 14時集合 場所：北浦和駅改札前
- ④生協歯科コース 9月28日(水) 14時集合 場所：生協歯科

※ゴミ拾いの道具は事業所で準備しますが、マイ軍手、マイトングなどをお持ちの方はご持参ください。

※職員も一緒にゴミ拾いをします。ご参加お待ちしております！

お問合せ先 生協歯科 TEL. 048-810-6101 (担当：小野)



食べたら磨く習慣

歯科技工士 山形 信人



こんにちは まだまだ暑い日が続いていますので熱中症などに気を付けてください。

先日の芸能ニュースでタレントのデヴィ夫人(82歳)は、28本すべてが自分の歯で、虫歯もなく健康な歯を保っているそうです。秘訣としては「一日最低5回は歯を磨く」「無理して努力ではなく習慣になっている」と話していました。

「食べたらみがく」を心がけましょう。

食事やおやつを食べた後などは、プラーク中の細菌が糖분을代謝して酸を作ります。食後、間もなくするとプラークに覆われた歯の表面は、カルシウムやリンなどのミネラルが溶け出す酸性状態(pH5.5以下)になります。唾液の働きで元の中性状態に戻るには40分ほどかかり、その間ミネラルが溶けやすい状態が続きます。酸性状態が長く続いたり、頻繁に起きるとむし歯になります。「食べたらみがく」習慣をつけましょう。

また、寝ている間は唾液の分泌が少なくなり、口の中の自浄作用が低下するため、細菌が繁殖しやすい状態になります。

寝る前は、特に丁寧に歯磨きしましょう。

私たちが日々の歯磨きや定期的なメンテナンスをして、いつまでも自分の歯で食事がとれるように8020を目指しましょう！

正しい歯みがきのやり方やデンタルフロスの使い方、プロによるお口の中のケアなどお困りごとがあればぜひスタッフご相談ください。

参考：ライオン歯科衛生研究所

組合員だより

「口腔ケア学習会」

美園支部 剣持 三千代

7月27日(水)、美園支部のおしゃべり班は、生協歯科より本田衛生士を講師に迎えて、コロナ禍で話題になっている「口腔ケア学習会」を18名の参加で行いました。

「80歳で20本」を目標に、だらだら食いをしないこと、歯みがきをしっかりとって歯周病をふせぐ歯ブラシの選び方などを教えて頂きました。

また、マスク生活のリスクを小さくするためのお口の体操も学びました。参加者の様々な質問にも丁寧に答えてくださり、笑いも出る楽しい学習会となりました。

美園支部では、おしゃべり班会の他に折り紙教室も毎月開催しています。

ぜひお気軽にご参加ください。お待ちしております。



ボランティア(真珠の会)活動日

9月は9日(金) 9:30~ 作業内容:草取り、本の整理

毎月第2金曜日の午前中に活動しています 10月は13日(金)の予定

