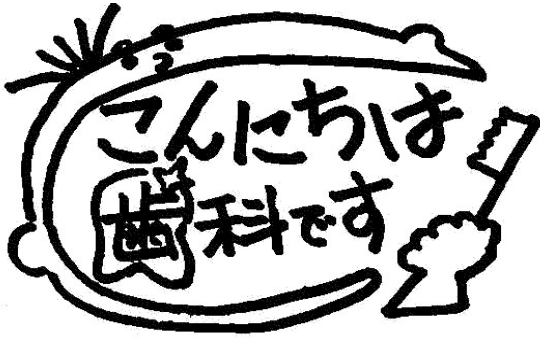


5月号

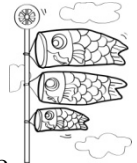
第285月号 2023年5月1日
発行 / 医療生協さいたま



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/>



今年度新入職員です！

どうぞ宜しくお願い致します。

ふじかわ さとこ
* 藤川 智子 (歯科衛生士)



初めまして。職場に早く慣れ、
迷惑を掛けないように頑張りますので、
よろしくお願いいたします。

たまる あみ
* 田丸 亜美 (受付事務)



歯科や医療に関する知識を
身に付け、皆さんのお役に
立てるよう頑張ります。
よろしくお願いいたします。

すずき まいか
* 鈴木 晶翔 (歯科衛生士)



1日でも早く信頼して頂けるような
歯科衛生士になれるように精一杯頑張ります。
どうぞよろしくお願い致します。

組合員活動だより

大牧支部 仲村 敬子

支部活動のひとつとして、生協歯科の組合員ルームを教室に「書」のサークルが発足してもう15年になります。メンバーも高齢や病気、家族の介護などで入れかわりがありました。ずっと続けている人も何人もいます。

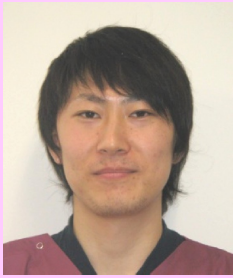
月2回の教室に向けて課題を自宅で練習してきて先生に見ていただき、ひとりひとり丁寧な指導を受けます。自分の弱点がよくわかります。月の2回目には、練習の成果を待合室の掲示板にはり出します。

みんなで見て学び、外からもいろいろな声がよせられて入会される方もあります。

昨年11月の「健康まつり」には、健康に関する「書」を全員ではり出し、まつりの一端を担いました。また毎年8月、県立近代美術館で開かれる平和美術展に書教室として参加します。「作品」を仕上げるための懸命な練習、先生への信頼、仲間どうしのはげまし合いはなかなかのものです。

生徒のひとりが言いました。「先生も最高。私たち生徒も最高なのよ」。うぬぼれですが、これからも「健康」と「平和」を自覚して、みんな
で成長していきたいと思えます。





歯科技工士 沼田 貴宏

こんにちは生協歯科、歯科技工士の沼田貴宏です。

みなさん朝食の時や、仕事の休憩時間にコーヒーを飲む方は多いのではないのでしょうか。しかし、コーヒーをいつも飲んでいると、歯がだんだんと黄ばんでくるのが気になるのではないのでしょうか。歯の表面は“ペリクル”と呼ばれる被膜で覆われています。ペリクルはエナメル質を保護する働きや、再石灰化を促す働きがあります。コーヒーの中にはポリフェノールが含まれていますが、このポリフェノールとペリクルが結合すると色素沈着を起こします。これが“ステイン”です。ステインがたまりばたまるほど、歯の着色も強くなっていきます。

一度歯の表面に着色がついてしまうと、歯磨きだけで落とすことは困難です。ペリクルとポリフェノールが反応を起こして色素沈着を起こすと、歯の内部にしみこんでいきます。そのため歯ブラシで表面をこすただけでは着色は落とせません。また、ゴシゴシと力を入れて歯を磨くと、歯の表面に傷をつけてしまうかもしれません。注意が必要です。



コーヒーの着色を落とす方法

① ホワイトニング用の歯磨き粉を使用する

市販されているホワイトニング用や、ステイン除去に特化した歯磨き粉を使用することができます。中には荒い研磨剤が配合されているものもあります。ゴシゴシ力をかけて磨かないように注意しましょう。(生協歯科で販売しているルシェロホワイトがおすすめです。)

② 歯科医院でクリーニングしてもらう

歯についての着色を自分で落とそうとすると、歯の表面を傷つけてしまうかもしれません。傷がつくと、そこからさらに着色しやすくなり、悪循環に陥ります。歯科医院で専用の機械を使って、ステインを落としてもらいましょう。コーヒーによる着色が取れると、それだけでも歯のトーンが明るくなるでしょう。

③ ホワイトニング

歯そのものの色が黄ばんでいる場合は、クリーニングをしても白くすることはできません。歯の色自体を白くしたい方は、ホワイトニングがおすすめです。

以上3つの方法があるので気になりましたら是非お試しください。

『8020さん』達成おめでとうございます!!

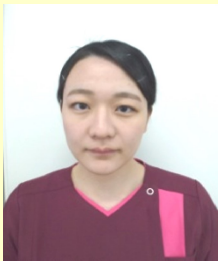
W.Tさん (82歳)

- *歯磨きは1日3回(朝・昼・夕食後)
- *歯ブラシはドラッグストアで購入したものを使用
- *好きな食べ物 キウイフルーツ・レタス・キャベツ
- *趣味 小物作り、家庭菜園、花の手入れ、読書

Y.Kさん (80歳)

- *歯磨きは1日2~3回以上(起床時・朝・昼・就寝前・気になった時)
- *歯間ブラシ、フロス、舌ブラシを使用(当院やドラッグストアで購入したもの)
- *好きな食べ物 刺身、果物
- *趣味 習字、活花
- *結婚前まで虫歯は無かった(現在27本)





「歯のピアス!? 歯もオシャレをする時代」



歯科衛生士

富岡 ひとみ

すっかり暖かくなり3年ぶりに行動制限のない大型連休がやってきます。今年こそはと旅行に行かれる方も多いのではないのでしょうか。

そんな中お隣の国、韓国アイドルや海外セレブの間では歯の表面にキラキラと光るクリスタルを接着するティース・ジュエリー（別名 歯のピアス）が人気だそうです。

最近では日本でもハロウィンやイベントの際に付ける人が増えてきています。

接着してから数ヶ月持ち、笑った時にキラリと光るストーンがより一層笑顔を輝かせてくれるとのこと。

アクセサリやネイルでオシャレをするように、歯にもオシャレをする時代がくるとは驚きですね。

もしかすると何年後には歯や入れ歯に自分好みのデザインでデコレーションをし、歯にも個性を出していく日がくるかもしれません。

想像がつかない方、興味がある方はインターネットで画像を検索してみてください。

かわいいと思うか、これはちょっと・・・と思うか、意見が分かれそうですね。



ボランティア(真珠の会)活動日 5月は12日(金)の予定です。

9:30～ 作業内容:あさがお苗植え・ネット、草取り、植木カット

毎月第2金曜日午前中に活動しています。6月は9日(金)の予定

*人手が必要です! ボランティアに参加して頂ける方を募集しています。

ご協力よろしく申し上げます!



連絡便

◀ 生協歯科 ~ 東浦和駅 ▶ ● 土曜・日曜・祝日は全便運休です。

	東浦和駅 発			生協歯科 発		
	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		



浦和民主診療所便 (浦和民主診療所→生協歯科→埼玉協同病院)

① 和民主診療所 発12:35⇒ 生協歯科 発13:05 ②浦和民主診療所 発15:45⇒生協歯科 発16:15

2023年5月1日（月）～2023年5月31日（水）

歯科医師
診療体制表

		1（月）		2（火）		3（水）		4（木）		5（金）		6（土）							
午前	武内ま	渡邊	渡邊	川崎	憲法記念日				こどもの日				川崎	武内ち					
	川崎	武内ち	武内ち	佐藤									川崎	佐藤	川崎	武内ち			
	佐藤		吉崎																
<往診>西川		<往診>武内ま		<往診>西川															
<往診>松澤		<往診>西川																	
午後	渡邊	川崎	渡邊	川崎									川崎	武内ち					
	武内ち	佐藤	武内ち	佐藤									吉崎	大学医師					
			吉崎	大学医師															
<往診>西川		<往診>武内ま		<往診>西川															
夜間			吉崎	大学医師															
		8（月）		9（火）		10（水）		11（木）		12（金）		13（土）							
午前	武内ま	川崎	渡邊	武内ち	武内ち	佐藤	渡邊	川崎	渡邊	武内ち	武内ま	漆原							
	武内ち	佐藤	吉崎	漆原	漆原		武内ち		武内ち	漆原									
									林										
<往診>松澤		<往診>武内ま		<往診>武内ま		<往診>佐藤		<往診>吉崎		<矯正>佐藤・林									
<往診>漆原		<往診>西川		<往診>吉崎		<往診>西川													
午後	武内ま	川崎	渡邊	武内ち					武内ま	渡邊	渡邊	武内ち	武内ま	漆原					
	武内ち	佐藤	佐藤	吉崎					川崎	武内ち	渡邊	武内ち	武内ち	漆原	佐藤	大学医師			
			漆原	大学医師					吉崎	漆原	林	大学医師							
<往診>松澤		<往診>武内ま		<往診>佐藤					<往診>吉崎		<矯正>佐藤・林								
<往診>漆原		<往診>西川		<往診>西川					<往診>西川										
夜間			吉崎	大学医師			武内ま	漆原	武内ち										
										<矯正>川崎・林									
		15（月）		16（火）		17（水）		18（木）		19（金）		20（土）							
午前	武内ち	渡邊	渡邊	佐藤	川崎	武内ち	渡邊	川崎	渡邊	佐藤	武内ち	吉崎							
	佐藤	漆原	吉崎		佐藤	吉崎	武内ち	吉崎	漆原		大学医師								
<往診>松澤		<往診>武内ま		<往診>武内ま		<往診>佐藤		<往診>吉崎		<矯正>川崎・佐藤									
<往診>西川		<往診>漆原		<往診>漆原		<往診>西川		<往診>西川											
午後	武内ち	渡邊	渡邊	武内ち					渡邊	川崎	渡邊	佐藤	武内ち	吉崎					
	佐藤	漆原	佐藤	吉崎					武内ち	吉崎	川崎	武内ち	武内ち	漆原	大学医師	大学医師			
	武内		大学医師						武内ま	漆原	漆原	大学医師							
<往診>松澤		<往診>武内ま		<往診>佐藤					<往診>吉崎		<矯正>川崎・佐藤								
<往診>西川		<往診>漆原		<往診>西川					<往診>西川										
夜間			吉崎	大学医師			武内ま	漆原	武内ち	大学医師									
										<矯正>川崎・林									
		22（月）		23（火）		24（水）		25（木）		26（金）		27（土）							
午前	渡邊	佐藤	渡邊	武内ち	武内ち	佐藤	渡邊	武内ち	渡邊	佐藤	武内ま	漆原							
	漆原		佐藤	吉崎	漆原		吉崎		漆原	林									
<往診>松澤		<往診>武内ま		<往診>武内ま		<往診>佐藤		<往診>吉崎		<矯正>川崎・佐藤									
<往診>西川		<往診>漆原		<往診>漆原		<往診>西川		<往診>西川											
午後	渡邊	佐藤	渡邊	武内ち					渡邊	武内ち	渡邊	漆原	武内ま	漆原					
	漆原		佐藤	吉崎					渡邊	武内ち	渡邊	漆原	武内ち	漆原	大学医師	大学医師			
			大学医師						吉崎	武内ま	林	大学医師							
<往診>松澤		<往診>武内ま		<往診>佐藤					<往診>吉崎		<矯正>川崎・佐藤								
<往診>西川		<往診>漆原		<往診>西川					<往診>西川										
夜間			吉崎	大学医師			武内ま	漆原	武内ち										
										<矯正>川崎・林									
		29（月）		30（火）		31（火）		<診療受付時間のご案内>											
午前	武内ま	川崎	渡邊	武内ち	武内ち	佐藤	月	午前	午後	夜間									
	武内ち	佐藤	佐藤	吉崎	吉崎		8:30~11:30	13:00~16:30											
			漆原				火	8:30~11:00	12:30~16:30	17:30~20:30									
<往診>漆原		<往診>武内ま		<往診>武内ま		水	8:30~12:00												
<往診>松澤		<往診>西川		<往診>漆原		(第1・3)	8:30~12:00												
						(第2・4)	8:30~12:30												
午後	武内ま	川崎	渡邊	武内ち					(第5)	8:30~11:30	13:00~16:30								
	武内ち	佐藤	佐藤	吉崎					木	8:30~11:00	12:30~16:30	17:30~20:30							
			漆原	大学医師					金	8:30~11:00	12:30~16:30	17:30~20:30							
<往診>漆原		<往診>武内ま		土					8:30~11:30	13:00~16:30									
<往診>松澤		<往診>西川		(第5)					8:30~12:30										
夜間			吉崎	大学医師															

※診療体制と医師が変更になる場合があります。