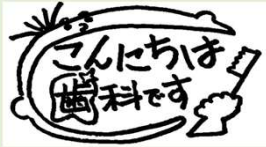


# こんにちは 歯科



Vol.318  
2026. 2月

医療生協さいたま  
生協歯科



@SEIKYOUSIKA\_SEIKYOUSIKA

Instagram  
やっています!!

## 年度末キャンペーン 2月～3月



**5000円** につき増資して頂いた方に  
トイレットペーパー1個 と お楽しみBOXから1個

ずつプレゼント!!

※10000円で2個ずつ



### 職員コラム

#### 正しい舌の位置

歯科衛生士 利根川

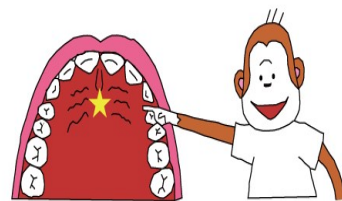


正しい舌の位置をご存じでしょうか？

※安静時に自分の舌が何処にあるか確認してみてください。

正しい舌の位置は、上の歯の付け根から少し後ろ、少しくぼんだところ  
です。ここを『スポット』と呼びます

安静時(ぼんやりしている時)舌先が上顎(スポット)についていないと  
歯並びが乱れ・舌の筋力、咀嚼の能力まで落ちてきます。



舌の先をいつもつけておく位置を覚える

安静時に舌先がスポットにありましたでしょうか？

●舌が上顎になく下にある方は、舌の筋力が低下している可能性があります。

日中に舌をスポットに上げる意識をすることで舌の筋力が上がります。筋力が付くことで舌がス  
ポットにすんなりつくことができます。

●舌の位置が上の前歯についている方は前歯を舌で押している可能性があり  
歯並びの乱れの原因になっている可能性があります。  
意識的にスポットを触り正しい位置を獲得しましょう。

HPはこちら



## 組合員だより

# 健康ひろばの活動紹介

岩槻西支部 支部長 水戸元次

岩槻西支部では、毎月第2、4水曜日に岩槻本町公民館において健康ひろばを開催しています。保健委員会を中心に、和室を借りて健康体操などを行なっています。2009年頃から開催し、17年目を迎えています。

12月10日の健康ひろばは10名の参加で行ないました。最初は保健委員の平山さんのリードで「のびのびストレッチ」です。白板に貼られた見本を見て、CDの解説を聴きながら行ないます。次にセラバンド（写真参照）を使ったストレッチです。少し休憩した後、次はダンベルを使った体操です。ペットボトルに水を入れて利用する方もいます。スクワット、観音開き体操と続きます。最後にのびのび体操「ハイハイストレッチ」を行なって終了しました。

がんばった後は差し入れのお菓子をいただきながら、楽しくおしゃべりしました。



## 生協歯科 医療懇談会のお知らせ

日時：2026年2月25日（水）10:30～12:00 場所：生協歯科組合員ルーム  
学習会は「災害時の口腔ケア」です。講師は長谷川崇之歯科医師です。



## ボランティア(真珠の会)活動日

2月は13日（金）の予定です。

9:30～11:30 作業内容：プランター整備、ゴミ処分、本棚整理  
**男性の参加があると助かります。**ぜひ多くの方のご協力をお願い致します！

毎月第2金曜日午前中に活動しています。3月は13日（金）の予定です。



## 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	※	

※第5週のみ水曜日の午後も運行しています

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) ※2025年9月1日より時間変更  
浦和民主診療所 発9:05⇒ 生協歯科 発9:44⇒ 埼玉協同病院 着10:05(1便のみ)