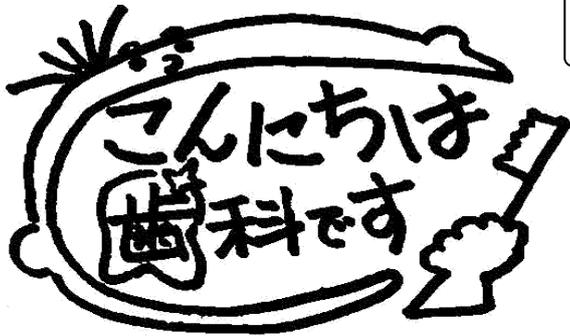


12月号

第256月号 2020年12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](mailto:sika-j@mcp-saitama.or.jp)  
ホームページ <http://seikyo-shika.com/>

## 組合員さん同士のくらしのたすけあい

### くらしサポーターご利用のご案内



「くらしサポーター」とは、ちょっとした困りごとを助け合う

ボランティア活動です（有償となります）。お気軽にご相談ください。

掃除、洗濯、買い物などの家事支援や庭の掃除、病院や買い物の付き添いなど

◆ 医療生協さいたま くらしサポーター事務局

☎ 048-296-8692 (9時~17時 月~金曜日)

## ★ 増資・新規加入のお願い! ★

12月は「年末増資」に御協力をお願い致します。コロナ禍で医療機関の経営は大変厳しい状況になっています。この様な状況で皆様の「増資」が大変大きな力になります。また、御家族等で「御本人名義」になっておられない方はこの機会に是非、御加入下さい。よろしくお願いいたします。



ボランティア(真珠の会)活動日

12月11日(金)9時30分~

集合: 生協歯科1階会議室 内容: アサガオ撤去、裏側木伐採、花苗(正月用)

毎月第2金曜日午前中に活動しています。1月は8日(金)予定です。

## 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 ● 毎週金曜日の夜間、第2・第4土曜日

曜日	午前	午後	夜間
月曜日	8:30~11:30	13:00~16:30	
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。

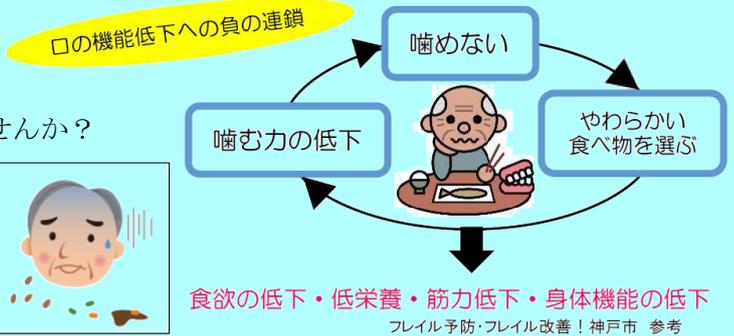
空いている時間帯と患者さんのご都合で時間のご案内をさせていただきます。

# 「オーラルフレイルについて①」

歯科衛生士 大川 敦子

口の健康を守るために、まず必要なのは自身の歯を保持するということです。

ですが、歯を保持することが出来たとしても、歯やその周りの組織などを支える機能が低下してしまつては、口の健康は守ることが出来ません。今回は、口の機能の低下に着目した「オーラルフレイル」という言葉についてご紹介したいと思います。今後のご自身の、また大事なご家族の口の健康を守るために、大切なことは一体何なのかを、4回の連載を通してお伝えしていきます。そもそもフレイルとは、加齢とともに運動機能や認知機能が低下した状態の事を言い、「虚弱」という意味を持っています。オーラルフレイルとはこのフレイルから派生した言葉であり、口に関する“些細な衰え”が軽視されないように、口の機能の低下、食べる機能の障害、心身の機能の低下にまで繋がる”負の連鎖”に警鐘を鳴らした概念のことをいいます。



些細な衰え 皆さん こんな症状はありませんか？



「活舌が悪くなった」「軟色になった」「汁類等にむせる」「食べこぼしする」

このような症状はご自身の歯の喪失や、加齢によって起きますが、噛む力や飲み込む力が衰えると、噛むことの不自由さから、食欲や食事量が低下し、柔らかい物ばかりを食べるようになります。食事量の低下は栄養不足を招き、栄養不足は筋肉量や基礎代謝を低下させエネルギー消費の低下に繋がります。エネルギー消費が少ないとお腹も減らず食欲も起きず、ますます食事量が低下し、口の中の機能がさらに低下するという、悪循環に繋がってしまうのです。そして、それは「口腔機能低下症」を引き起こします。口の中の健康は、噛む、飲み込む、発音、味覚、唾液分泌など、様々な機能が合わさって維持されていますが、口腔機能低下症は、これらの機能がさらに、日常生活に支障をきたす状態を指します。老化の始まりを示すサインである口の中の“些細な衰え”は本人が自覚し努力することで、もとの健康な状態に近づけることが出来るといわれています。歯科で定期的な受診を行い、早期にオーラルフレイル（些細な衰え）の徴候を発見し、改善に取り組むか否かが、その後の口の健康に大きな影響を与えることになるのです。

## 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		

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16:45

