

6月号

第250号 2020年6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/>

「特別」で「大切」な時間

事務長 松浦 佳美

現在、今まで当たり前にしてきた多くの事に制限や制約を受け、日常生活の在り方が大きく変わって来ている事と思います。学校や仕事に「行く」事、娯楽施設や旅行に「行く」事など日常の当たり前や楽しみ、行動に制限が掛かり、「人」とのつながり方もこの流れに合わせて変化せざるを得なくなっています。ショッピングや映画鑑賞・観劇等の趣味によるストレス解消や癒しの時間、友人との食事や会話など会って話す楽しい時間など、これまでの「通常」が「特別」で「大切」な時間であり、その事を当たり前と感じられる自分の生活がとても充実していたのだと感じました。また、学校や仕事に行けない事で、今まで多忙で見えなかった部分や家族・自分との向き合い方も変化している人もいるのではないのでしょうか。私自身は家族との会話の時間が増えた事で、年頃の息子との距離が少しは近くなったのではないかと感じる瞬間もあり、お家時間の楽しみの一つにもなっています。

発想の転換や言い方一つで、つまらないと感じる時間もかけがえのない時間になるのではないかと思います。現在の状況に落ち込むのではなく、自分磨きの為の時間であり元気で長生きする為の勉強の期間とし、新しい事にもチャレンジするなど、この期間に今できる最大限楽しく過ごしていくのも一つではないのでしょうか。

何事も前向きに…過ぎた事、起こったことを振り返る事も必要ですが、マイナスをプラスに捉えて日常を楽しみ、いつか来る特別で大切な時間を皆さんが迎ええられる様に、今を受け入れ超えていきましょう。

★ 歯科販売品キャンペーン! ★

毎年6月4日(むし歯予防デー)～10日は**歯と口の健康週間**(歯の衛生週間)です。特に今年は「**新型コロナウイルス**」感染予防に口腔内を清潔・衛生状態を保つ事が大切と言われています。

生協歯科では、この歯の衛生週間に合わせて、歯ブラシや歯磨き剤など**歯科グッズの組合員対象の値引き販売**をおこないます。ぜひ販売品キャンペーンをご利用ください♪

キャンペーン期間: **6月1日(月)～6月30日(火)**

☆ **歯科販売品…全品50円引き**
※ **バラ売りの歯間ブラシとウルトラフロスは除く。**

☆ **歯ブラシよいどい5本**
+ **歯みがき剤サンフル1個 プレゼント♪**

☆ **歯ブラシ1箱(20本入り)…1300円引**
+ **マスクの型紙付き**
※ **要予約キャンペーン期間中に購入予約の方対象。**

☆ **フッ素入り歯みがき剤、洗口剤**
→ **虫歯予防、歯質強化期待できます!**
・ **歯みがき剤 クインフロ…308円引き**
通常販売価格1408円 → 1100円!!

※ **高濃度フッ素1450ppm配合**
・ **フッ素入り洗口剤 ビーフランド…100円引き**
通常販売価格785円 → 685円!!



連絡便

◀ 生協歯科 ~ 東浦和駅 ▶ ● 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。

	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浦和民主診療所 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



今こそ健口体操をしましょう！

歯科衛生士 佐藤 美穂

なにげなく、あたりまえのように過ごしていた日常生活が、突然出来なくなり、自粛要請や制限された生活をしなくてはならなくなっています。

今まで自由に外出が出来たので、身体は自由に動かせ、人と会えたから、会話が出来ました。運動不足や、ストレスも感じていることと思います。そこで、身体のストレッチ運動とともに、お口の体操を試みませんか。

会話が減り、お口の周りの筋肉も硬くなっているかもしれません。健口体操(嚥下体操 下図)をすることによって、唾液分泌がよくなり、免疫力を高める効果もあります。肩を動かしたり、首を動かしたり、腕を動かしたり、お口の周りの筋肉を動かしたり、舌を動かしたり、頬を動かしたり、発声練習したり、気分転換にもなります。

そして、歯磨きの時間も、今までは時間もゆとりもなかったかもしれない、もう少し、歯磨きの時間、回数を増やすことが出来ると良いと思います。補助ブラシや、デンタルフロスや、歯間ブラシ等を、加えてみてはいかがでしょうか。

今以上の効果が得るはずで、今だから出来ることをやっていきましょう。

健口維持のためにも。

インターネット：「はじめよう！ やってみよう！ 口腔ケア」より

えんげたいそう
嚥下体操

□や頬を動かすと、唾液の出がよくなり、飲み込みやすく、食べやすくなります。食事の前準備として行いましょう。

1 姿勢

リラックスして腰掛けた姿勢をとります。

2 深呼吸

お腹に手をあてて、ゆっくり深呼吸します。

3 首の体操

ゆっくり後ろを振り返る。左右とも行う。

耳が肩につくように、ゆっくりと首を左右に倒す。

首を左右にゆっくりと1回ずつまわす。

4 肩の体操

両手を頭上に挙げ、左右にゆっくりとさげる。

肩をゆっくりと上げてからストンと落とす。

肩を前から後ろ、後ろから前へゆっくりまわす。

『虹の箱』から

＝生協歯科 事業所利用委員会

みなさまからのご意見・ご感想お待ちしております。


ボランティア(真珠の会)活動日
6月12日(金) 9時30分～

集合：生協歯科 1階会議室

内容：草取り、フランダシ、建物裏側の枝切り

毎月第2金曜日午前中に活動しています。**7月は10日(金)予定**です。

初めてのカタ
大歓迎♪



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。

『8020さん』達成おめでとうございます!!

()	()	()
該当の方ありません。	該当の方ありません。	該当の方ありません。

